|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 07 февраля 2022 г. Т(СС)-1, Пономарев Н.Н.  Тема: **Развитие силовых качеств кикбоксера, работа над растяжкой.** Время занятия 2 часа 15 мин.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии** | | **1. Подготовительная часть (разминка)** | **20 мин** |  | | 1. Работа на скакалке  2. ОРУ | 10 мин.  10 мин. |  | | **2. Основная часть** | **30 мин** |  | | 1. Работа с теннисным мячом в пол (левая, правая, две руки)  2. Работа с теннисным мячом в стену (две руки)  3. Работа с Fight Ball (мяч ко лбу) – 3 мин.  4. Набивной мяч 5 кг удары над головой в пол  5. Бой с тенью  6. Бой с тенью только ближний бой | 3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 мин.  3 р. х 2 мин.  2 р. х 2 мин. | **Перерыв между подходами**  **1 мин.** | | **3. Заключительная часть** | **60 мин** |  | | 1. Приседания 20\*3  2. Книжка 20\*3  3. Берпи 20\*3  4. Подъем с планки в отжимания 20\*3  5. Рыбка(Спина) 20\*3  6. Растяжка | 20х3  20х3  20х3  20х3  20х3  10 мин. | **Перерыв между подходами**  **1 мин.** | | **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 25 мин.** | | | | Просмотр документальных фильмов о кикбоксинге.  Ведение «Дневника самоконтроля» | | | |