|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 скакалке2. 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\*32. Книжка 20\*33. Берпи 20\*34. Подъем с планки в отжимания 20\*3 5. Рыбка(Спина) 20\*36. Растяжка | 20х320х320х320х320х310 мин. | **Перерыв между подходами** **1 мин.** |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 25 мин.** |
| Просмотр документальных фильмов о кикбоксинге.Ведение «Дневника самоконтроля» |

 |