|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 08 февраля 2022 г. НП-3, Пономарев Н.Н.  Тема: **Развитие силовых качеств кикбоксера.** Время занятия 3 часа.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии** | | **1. Подготовительная часть (разминка)** | **35 мин** |  | | 1. Работа на скакалке  2. ОРУ на месте | 15 мин.  20 мин. |  | | **2. Основная часть** | **40 мин** |  | | 1. Отжимания-1 мин (отдых 1 мин) 5 кругов  2. Приседания-1 мин (отдых 1 мин) 5 кругов  3. Берпи-1 мин (отдых 1 мин) 5 кругов  4. Книжечка-1 мин (отдых 1 мин) 5 кругов | 5х1 мин  5х1 мин  5х1 мин  5х1 мин  . | **Перерыв между подходами**  **1 мин.** | | **3. Заключительная часть** | **45 мин** |  | | 1. Работа с теннисным мячом об пол – 2 мин\*2 раунда  2. Работа с теннисным мячом об стену – 2 мин\*2 раунда  3. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата, растяжка.  2. Растяжка сидя на полу 3. Растяжка в шпагате | 2х2мин.  2х2 мин.  15 мин.  15 мин.  5 мин. |  | | **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 60 мин.** | | | | Изучение правил соревнований по кикбоксингу  Ведение «Дневника самоконтроля» | | | |