|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 09 февраля 2022 г. НП-1 Пономарев Н.Н.Тема: **Развитие силовых качеств кикбоксера, работа над растяжкой.**Время занятия 2 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | **20 мин** |  |
| 1. Работа на скакалке2. ОРУ на месте | 7 мин.13 мин. |  |
| **2. Основная часть** | **40 мин** |  |
| 1. Отжимания-1 мин (отдых 1 мин) 5 кругов2. Планка -1 мин (отдых 1 мин) 5 кругов3. Берпи-1 мин (отдых 1 мин) 5 кругов4. Подтягивания на перекладине -1 мин (отдых 1 мин) 5 кругов | 5х1 мин5х1 мин5х1 мин5х1 мин | **Перерыв между подходами** **1 мин.** |
| **3. Заключительная часть**  | **25 мин** |  |
| Упражнения на развитие вестибулярного аппаратаРастяжка. | 25 мин. |  |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 35 мин.** |
| Изучение правил РУСАДА, получение сертификатаВедение «Дневника самоконтроля» |

 |