|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 скакалке  2. ОРУ на месте | 7 мин.  13 мин. |  | | **2. Основная часть** | **40 мин** |  | | 1. Отжимания-1 мин (отдых 1 мин) 5 кругов  2. Планка -1 мин (отдых 1 мин) 5 кругов  3. Берпи-1 мин (отдых 1 мин) 5 кругов  4. Подтягивания на перекладине -1 мин (отдых 1 мин) 5 кругов | 5х1 мин  5х1 мин  5х1 мин  5х1 мин | **Перерыв между подходами**  **1 мин.** | | **3. Заключительная часть** | **25 мин** |  | | Упражнения на развитие вестибулярного аппарата  Растяжка. | 25 мин. |  | | **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 35 мин.** | | | | Изучение правил РУСАДА, получение сертификата  Ведение «Дневника самоконтроля» | | | |