|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 09 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. Бой с тенью – 2мин\*3раунда2. Защитные действия от ног со смещением и ответным ударом ногой – 2 мин3. Отработка Вертушек с двух ног – 2мин\*1раунд4. Отработка апперкотов – 2мин\*1раунд5. Удары прямыми руками одна в голову одна в пузо и акцент на апперкот – 2мин\*1раунд.6. Боковой удар ногой с паузой в ударе 5-7 сек – 3 мин. | 3х2 мин.2 мин.1х2 мин.1х2 мин.1 х 2 мин.3 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.** |
| Изучение правил РУСАДАВедение «Дневника самоконтроля» |

 |