|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 скакалке  2. ОРУ | 10 мин.  10 мин. |  | | **2. Основная часть** | **30 мин** |  | | 1. Бой с тенью – 2мин\*3раунда  2. Защитные действия от ног со смещением и ответным ударом ногой – 2 мин  3. Отработка Вертушек с двух ног – 2мин\*1раунд  4. Отработка апперкотов – 2мин\*1раунд  5. 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\*3  2. Книжка 20\*3  3. Берпи 20\*3  4. Подъем с планки в отжимания 20\*3  5. Рыбка (Спина) 20\*3  6. Растяжка | 20х3  20х3  20х3  20х3  20х3  10 мин. | **Перерыв между подходами**  **1 мин.** | | **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 25 мин.** | | | | Изучение правил РУСАДА  Ведение «Дневника самоконтроля» | | | |