|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 10 февраля 2022 г. НП-3, Пономарев Н.Н.Тема: **Силовые упражнения.**Время занятия 3 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | **35 мин** |  |
| 1. Работа на скакалке2. ОРУ на месте | 15 мин.20 мин. |  |
| **2. Основная часть** | **40 мин** |  |
| 1. Отжимания-1 мин (отдых 1 мин) 5 кругов2. Приседания-1 мин (отдых 1 мин) 5 кругов3. Берпи-1 мин (отдых 1 мин) 5 кругов4. Книжечка-1 мин (отдых 1 мин) 5 кругов | 5х1 мин5х1 мин5х1 мин5х1 мин. | **Перерыв между подходами** **1 мин.** |
| **3. Заключительная часть**  | **45 мин** |  |
| 1. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата.2. Растяжка сидя на полу.3. Растяжка в шпагате. | 15 мин.15 мин.15 мин. |  |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 60 мин.** |
| Просмотр видеоматериалов о кикбоксинге в ЮТУБЕ.Изучение правил РУСАДА, получение сертификатаВедение «Дневника самоконтроля». |

 |