|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 12 февраля 2022 г. НП-3, Пономарев Н.Н.Тема: **Развитие силовых качеств кикбоксера, работа над растяжкой.**Время занятия 1 час 30 мин.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | **10 мин** |  |
| 1. Работа на скакалке2. ОРУ на месте | 5 мин.5 мин. |  |
| **2. Основная часть** | **30 мин** |  |
| 1. Нанесения прямых ударов из фронтальной стойки с паузой перед зеркалом – 3 мин (1 мин отдых) 3 раунда 2. Нанесение прямых ударов из боевой стойки с паузой перед зеркалом – 3 мин (1 мин отдых) 3 раунда3. Бой с тенью только прямые удары руками - 3 мин4. Бой с тенью только прямые удары с отягощением – 3 мин 5. Бой с тенью без отягощения вольный бой – 3 мин | 3х3 мин3х3 мин1х3 мин1х3 мин1х3 мин | **Перерыв между подходами** **1 мин.** |
| **3. Заключительная часть**  | **20 мин** |  |
| 1. Отжимание, пресс, приседания – по 30 раз2. Самостоятельная растяжка. | 10 мин.10 мин. |  |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 30 мин.** |
| Просмотр видеоматериалов своих боевВедение дневника самоконтроля |

 |