|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 скакалке  2. 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 раунда  3. Бой с тенью только прямые удары руками - 3 мин  4. Бой с тенью только прямые удары с отягощением – 3 мин  5. Бой с тенью без отягощения вольный бой – 3 мин | 3х3 мин  3х3 мин  1х3 мин  1х3 мин  1х3 мин | **Перерыв между подходами**  **1 мин.** | | **3. Заключительная часть** | **20 мин** |  | | 1. Отжимание, пресс, приседания – по 30 раз  2. Самостоятельная растяжка. | 10 мин.  10 мин. |  | | **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 30 мин.** | | | | Просмотр видеоматериалов своих боев  Ведение дневника самоконтроля | | | |