|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 12 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 на месте | 10 мин.10 мин. |  |
| **2. Основная часть** | **40 мин** |  |
| 1. Отжимания 2. Приседания с грифом 3. Планка4. Книжечка5. Подтягивания  | 25 раз25 раз5 мин25 раз10 раз | **Каждая станция 3 раза****Перерыв между подходами** **1 мин.** |
| **3. Заключительная часть**  | **35 мин** |  |
| 1. Подъем с планки в отжимания 2. Растяжка3. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата | 20х310 мин.10 мин. | **Перерыв между подходами** **1 мин.** |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 40 мин.** |
| Просмотр видеоматериалов всех боев Бату Хасикова Ведение «Дневника самоконтроля» |

 |