|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 скакалке  2. ОРУ на месте | 10 мин.  10 мин. |  | | **2. Основная часть** | **40 мин** |  | | 1. Отжимания  2. Приседания с грифом  3. Планка  4. Книжечка  5. Подтягивания | 25 раз  25 раз  5 мин  25 раз  10 раз | **Каждая станция 3 раза**  **Перерыв между подходами**  **1 мин.** | | **3. Заключительная часть** | **35 мин** |  | | 1. Подъем с планки в отжимания  2. Растяжка  3. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата | 20х3  10 мин.  10 мин. | **Перерыв между подходами**  **1 мин.** | | **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 40 мин.** | | | | Просмотр видеоматериалов всех боев Бату Хасикова  Ведение «Дневника самоконтроля» | | | |