Дата тренировочного занятия: 02 февраля 2022 г., НП-1, Гумаров Р.Ю.

**Тема: Развитие координации движения ног, совершенствование движения в стойках кикбоксинга.**

Время занятия 2 часа.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 30 мин.** |
| 1. ОРУ - на подвижность суставов и разогрев мышц:2. Прыжки на скакалке (с ускорениями): | 10 мин.20 мин. |
| **2. Основная часть - 30 мин.** |
| 1. Правосторонняя, левосторонняя, и фронтальные стойки в движении: 2. Разножка в правосторонней стойке: 3. Челночные движения в стойке с прямыми ударами руками:4. Сдвоенными ударами правой и левой руками в движении: | 10 мин.5 мин.10 мин.5 мин.**Перерыв между подходами** **1 мин.** |
| **3. Заключительная часть (Силовые упражнения) - 30 мин.** |
| 1. Отжимания в упоре лежа:2. Упражнения на пресс:3. Книжечка: | 15раз/3подхода20раз/3 подхода20раз/3 подхода |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 30 мин.** |
| Изучение правил РУСАДА;Ведение «Дневника самоконтроля». | 30 мин. |