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/3подхода  20раз/3 подхода  20раз/3 подхода |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 30 мин.** | |
| Изучение правил РУСАДА;  Ведение «Дневника самоконтроля». | 30 мин. |