Дата тренировочного занятия: 02 февраля 2022 г., Т(СС)-4, Гумаров Р.Ю.

**Тема: Развитие технико-координационных качеств ударов руками**

Время занятия 1 час 15 мин.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 15 мин.** |
| 1. ОРУ (разогрев ног) 2. Прыжки на скакалке | 10 мин.5 мин. |
| **2. Основная часть - 30 мин.** |
| 1. Хлёстовые и толчковые удары ногами на месте и в скользящем шаге опорной ноги 2. Фронт-кик впередистоящей ноги в скользящем шагеи сдвоенный фронт-кик впередистоящей ноги в скользящем шаге3. Фронт-кик сзади стоящей ноги в скользящем шаге 4. Фронт-кик(левой, правой ногой) в скользящем шаге 5. Сдвоенные фронт-кики в скользящем шаге (левой - левой, правой-правой) 6. Бой с тенью (кикбоксинг, только ноги)  | 5 мин.5 мин.5 мин.5 мин.5 мин.5 мин. |
| **3. Заключительная часть - 10 мин.** |
| Упражнения на растяжку мышц ног  | 10 мин. |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 20 мин.** |
| Просмотр видео: как научиться прыгать на скакалке(в группе спортсменов/Выборжанин/ тренер Гумаров)Ведение «Дневника самоконтроля» | 20 мин. |