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 шаге  и сдвоенный фронт-кик впередистоящей ноги в скользящем шаге  3. 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. |