Дата тренировочного занятия: 04 февраля 2022 г., НП-1, Гумаров Р.Ю.

**Тема: Совершенствовать технику удара ногой (фронт кик)**

**Разучивание скользящего шага в кикбоксинге, продолжение.**

Время занятия 2 часа.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 25 мин.** | |
| 1. ОРУ (в основном ноги):  2. Прыжки на скакалке: | 10 мин.  15 мин. |
| **2. Основная часть - 40 мин.** | |
| 1. Фронт-кик левой с места: 2. Фронт-кик правой с места:  3. Скользящий шаг (на правой, левой):  4. Фронт-кик левой - скользящий шаг на правой:  5. Фронт-кик правой - скользящий шаг на левой: 6. Совмещаем упражнения 4 и 5: 7. Самостоятельно в виде боя с тенью наносим фронт-кики в скользящем шаге: | 5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  10 мин. |
| **3. Заключительная часть (Силовые упражнения) - 20 мин.** | |
| 1. Перед зеркалом легкие имитационные удары руками  2. Отжимания лесенка 1-8-1  3. Лежа на спине: 8-10 Гимнастика (мостики) | 20 мин. |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 35 мин.** | |
| Просмотр видео: «Удары ногами (фроткики)»  Ведение «Дневника самоконтроля». | 35 мин. |