Дата тренировочного занятия: 06 февраля 2022 г., НП-1, Гумаров Р.Ю.

**Тема: Совершенствование прямых ударов руками**

**Развитие силовых качеств.**

Время занятия 2 часа.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 20 мин.** | |
| 1. ОРУ:  2. Прыжки на скакалке: | 10 мин.  10 мин. |
| **2. Основная часть - 50 мин.** | |
| 1. Фронтальная стойка (прямой левой) 2. Фронтальная стойка (прямой правой)  3. Фронтальная стойка (левой-правой)  4. Фронтальная стойка (правой-левой)  5. Левосторонняя стойка (левой-правой)  6. Правосторонняя стойка (правой-левой) 7. Все эти упражнения делаем в смене стойки 8. Все эти упражнение делаем в наскоке | 5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  10 мин.  10 мин. |
| **3. Заключительная часть (Силовые упражнения) - 20 мин.** | |
| 1. Отжимания обычным хватом  2. Растяжка мышц ног | 20х3  20х3 |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 30 мин.** | |
| Просмотр видео: «Кикбоксинг для новичков»  Ведение «Дневника самоконтроля». | 30 мин. |