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  | 20х320х3 |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 30 мин.** |
| Просмотр видео: «Кикбоксинг для новичков»Ведение «Дневника самоконтроля». | 30 мин. |