Дата тренировочного занятия: 07 февраля 2022 г., Т(СС)-2, Гумаров Р.Ю.

**Тема: Развитие техники ударов ногами фронт-кик и сайт-кик**

**Совершенствование устойчивости и баланса в ударах ногами**

Время занятия 2 часа.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 20 мин.** | |
| 1. Разминка  2. ОРУ (упор на ноги) | 10 мин.  10 мин. |
| **2. Основная часть - 50 мин.** | |
| 1. Хлёстовые удары ногами во фронтальной стойке  2. Хлёстовые удары ногами вправо, влево  3. Фронт кик вперед с двух ног  4. Фронт кик вправо, влево с двух ног  5. Сайт кик из фронтальной стойки с двух ног  6. Фронт кик в скольжении на двух ногах  7. Сайт кик в скольжении на двух ногах  8. Бой с тенью (только фронт кик)  9. Бой с тенью (только сайт кик)  10. Бой с тенью кикбоксинг | 5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин  5 мин.  5 мин |
| **3. Заключительная часть (Силовые упражнения) - 20 мин.** | |
| 1. Растяжка сидя на полу 2. Растяжка в шпагате | 10 мин.  10 мин. |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 30 мин.** | |
| Видео просмотр: YouTube удары ногами  Ведение «Дневника самоконтроля» | 30 мин. |