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 мин5 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 ногамиВедение «Дневника самоконтроля» | 30 мин. |