Дата тренировочного занятия: 09 февраля 2022 г., НП-1, Гумаров Р.Ю.

**Тема: Разучивание и совершенствование передвижения веса тела на ногах**

Время занятия 2 часа.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 30 мин.** |
| 1. ОРУ (разогрев мышц):2. Прыжки на скакалке:  | 10 мин.20 мин. |
| **2. Основная часть - 33 мин.** |
| 1. Фронтальная стойка-перенос веса тела 2. Левосторонняя и правосторонняя стойки перенос веса тела3. Перенос веса тела с ноги на ногу меняя стойку 4. Челночные движения в обеих стойках 5. Челночные движения в обеих стойках с прямыми ударами руками6. Шаговая техника движения на ногах с прямыми ударамиЛевосторонняя стойка вперед Правосторонняя стойка назад Левосторонняя стойка назад Правосторонняя стойка вперед  | 5 мин.5 мин.5 мин.5 мин.5 мин.2 мин.2 мин.2 мин.2 мин. |
| **3. Заключительная часть (Силовые упражнения) - 27 мин.** |
| Перед зеркалом удары руками с гантелямиОтжиманияМостики на спине |  |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 30 мин.** |
| Просмотр видео: «Передвижение на ногах в кикбоксинге»Ведение «Дневника самоконтроля». | 30 мин. |