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 тела  3. Перенос веса тела с ноги на ногу меняя стойку  4. Челночные движения в обеих стойках  5. Челночные движения в обеих стойках с прямыми ударами руками  6. Шаговая техника движения на ногах с прямыми ударами  Левосторонняя 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 гантелями  Отжимания  Мостики на спине |  |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 30 мин.** | |
| Просмотр видео: «Передвижение на ногах в кикбоксинге»  Ведение «Дневника самоконтроля». | 30 мин. |