Дата тренировочного занятия: 09 февраля 2022 г., Т(СС)-2, Гумаров Р.Ю.

**Тема: Совершенствовать контроль веса тела в технике ударов руками и ногами.**

Время занятия 2 часа.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 25 мин.** | |
| 1. ОРУ  2. Прыжки на скакалке | 15 мин.  10 мин. |
| **2. Основная часть - 35 мин.** | |
| 1. Прямые удары руками в стойке на месте 2. Прямые удары руками в движении, в челноке  3. Фронт кик с левой и правой ногами  4. Произвольная работа ногами(внимание на устойчивости веса тела)  5. Бой с тенью (кикбоксинг), (внимание на устойчивости веса тела!) | 5 мин.  5 мин.  5 мин.  10 мин.  10 мин. |
| **3. Заключительная часть (Силовые упражнения) - 30 мин.** | |
| Маховая растяжка мышц ног  Статическая растяжка  Подтягивание на перекладине | 10 мин.  10 мин.  10 мин. |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 30 мин.** | |
| 1. Изучение правил соревнований по кикбоксингу  2. Видеозаписи о кикбоксинге  3. Ведение «Дневника самоконтроля» | 30 мин. |