Дата тренировочного занятия: 10 февраля 2022 г., Т(СС)-4, Гумаров Р.Ю.

**Тема: Совершенствование техники ударов ногами в режиме скоростной выносливости.**

Время занятия 3 часа 30 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 30 мин.** | |
| 1. ОРУ  2. Прыжки на скакалке | 20 мин.  10 мин. |
| **2. Основная часть - 80 мин.** | |
| 1. Хлестовые удары ногами во фронтальной стойке  2. Фронт кик левой-правой ногой во фронтальной стойке  3. Круговые удары правой - левой ногой во фронт стойке  4. Удары выполняем в легком скоростном режиме:  Левой ногой, фронт кик  Правой ногой, фронт кик  Левой ногой, круговой удар  Правой ногой, круговой удар  Левой фронт кик- правой круговой  Правый фронт кик- левой круговой | 20-30 ударов  20-30 ударов  20-30 ударов  30 ударов  30 ударов  30 ударов  30 ударов  30 ударов  30 ударов |
| **3. Заключительная часть - 30 мин.** | |
| 1. Дыхательные упражнения, растяжка | 30 мин. |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 70 мин.** | |
| Просмотр видео: «Развитие гибкости с Фуадом Алиевым»  Ведение «Дневника самоконтроля» | 70 мин. |