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. ОРУ2. 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 ударов20-30 ударов20-30 ударов30 ударов30 ударов30 ударов30 ударов30 ударов30 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. |