Дата тренировочного занятия: 13 февраля 2022 г., НП-1, Гумаров Р.Ю.

**Тема: Совершенствование фронт кика с впередистоящей ноги (с места, с движения,**

**с разножки).**

Время занятия 2 часа.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 30 мин.** | |
| 1. ОРУ (разогрев) 2. Прыжки на скакалке | 15 мин.  15 мин. |
| **2. Основная часть - 45 мин.** | |
| 1. На месте (прямые, боковые удары руками)  2. Прямой передний и задний удары в движении  3. Фронтальная стойка-фронт кик(правая, левая нога)  4. Челночные движения в левосторонней стойке - фронткик впередистоящей ногой  5. Тоже самое в правосторонней стойке  6. Левосторонняя стойка челночные движения-разножка в правостороннюю стойку  7. Правосторонняя стойка челночные движения-разножка в левостороннюю стойку-с левой фронт кик  8. Меняя стойку(правосторонняя - левосторонняя)в движении отрабатываем фронткик впередистоящей ноги  9. Бой с тенью, кикбосинг с вышеперечисленными комбинациями | 5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин. |
| **3. Заключительная часть (Силовые упражнения) - 15 мин.** | |
| Силовые упражнения на восстановление |  |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 30 мин.** | |
| Просмотр видео: в диалоге «Бокс, тренировка в домашних условиях»  Ведение «Дневника самоконтроля». | 30 мин. |