Дата тренировочного занятия: 03 февраля 2022 г., Т(СС)-4, Гумаров Р.Ю.

**Тема: Развитие техники перехода с ударов ногами на руки**

**Совершенствование устойчивости и баланса стойки в переходе от ударов**

**ногами к ударам руками**

Время занятия 3 часа 30 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 35 мин.** |
| 1. ОРУ (разогрев ног) 2. Прыжки на скакалке | 20 мин.15 мин. |
| **2. Основная часть - 80 мин.** |
| 1. Хлёстовые удары ногами во фронтальной стойке 2. Хлёстовые удары ногами вправо, влево 3. Фронт кик вперед с двух ног 4. Фронт кик вправо, влево с двух ног 5. Сайт кик из фронтальной стойки с двух ног 6. Бой с тенью с вышеуказанными комбинациями в темпе с которым справляетесь)  | 10 мин.10 мин.15 мин.15 мин.15 мин.15 мин. |
| **3. Заключительная часть - 35 мин.** |
| 1. Отжимания (лесенка 1-10-1)2. Упражнения на пресс (подъем туловища+2 удара)3. Подтягивания  | 35 мин. |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 60 мин.** |
| Изучение правил РУСАДА, получение сертификата 2022Ведение «Дневника самоконтроля» | 60 мин. |