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 2022  Ведение «Дневника самоконтроля» | 60 мин. |