Дата тренировочного занятия: 06 февраля 2022 г., Т(СС)-4, Гумаров Р.Ю.

**Тема: Совершенствование специальных координационных навыков в технике ударов руками.**

Время занятия 3 часа 00 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 30 мин.** |
| 1. ОРУ 2. Маховая и хлестовая растяжка ног | 15 мин.15 мин. |
| **2. Основная часть: упражнения выполнять ускоренно и акцентировано,** **с небольшим напряжением мышц во время конечной фазы удара - 60 мин.** |
| 1. Фронтальная стойка (фронт-кик - правой, левой – ногами) 2. Левосторонняя стойка (фронт-кик - правой, левой – ногами) 3. Правосторонняя стойка4. Бой с тенью (акцентированная работа фронт кика)5. Сайт кик (с места правой, левой - ногами)6. Скользящее движение на двух ногах (левой-правой) (сайт кик)7. На месте:Фронт-кик - левой, сайт-кик - правойФронт-кик - правой, сайт-кик левойСайт-кик - правой, фронт-кик левойСайт-кик - левой, фронт-кик правой8. Импровизируем вышеперечисленные комбинации(в виде бой с тенью с достаточным акцентом ударов) | 5 мин.5 мин.5 мин.5 мин.5 мин. 5 мин.5 мин.5 мин.5 мин.5 мин.10 мин. |
| **3. Заключительная часть - 40 мин.** |
| 1. Работа рук с гантелями у зеркала 2. Дыхательные упражнения 3. Растяжка мышц ног  | 10 мин.10 мин.20 мин. |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 50 мин.** |
| Просмотр видео: «Бенни Уркидез»Изучение правил соревнования по кикбоксингуВедение «Дневника самоконтроля» | 50 мин. |