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 стойка  4. 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 - правой  Фронт-кик - правой, сайт-кик левой  Сайт-кик - правой, фронт-кик левой  Сайт-кик - левой, фронт-кик правой  8. 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 кикбоксингу  Ведение «Дневника самоконтроля» | 50 мин. |