Дата тренировочного занятия: 11 февраля 2022 г., Т(СС)-4, Гумаров Р.Ю.

**Тема: Совершенствование обратнокругового удара в сочетании с руками.**

Время занятия 1 час 15 мин.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 15 мин.** | |
| 1. ОРУ (разогрев рук, ног, туловища):  2. Прыжки на скакалке: | 10 мин.  5 мин. |
| **2. Основная часть - 35 мин.** | |
| 1. Удары руками в движении произвольно  2. Обратный круговой удар в левой стойке с удержанием баланса и равновесия  3. Левосторонняя стойка (прямой передний, задний удары с разворота и обратнокруговой удар)  4. Левосторонняя стойка (прямой передний, задний удары - обратный круговой удар-два прямых удара руками  5. Левосторонняя стойка (прямой передний - боковой задний руками - обратный круговой с правой ноги)  6. Бой с тенью кикбоксинг с выходом на обратнокруговой | 5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  10 мин. |
| **3. Заключительная часть – 5 мин.** | |
| 1. Упражнения на растяжку мышц ног | 5 мин. |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 20 мин.** | |
| 1. Просмотр видео: «Интервью с Фуадом Алиевым»  2. Ведение «Дневника самоконтроля» | 20 мин. |