Дата тренировочного занятия: 13 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 00 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 20 мин.** |
| 1. ОРУ (разогрев ног) 2. Прыжки на скакалке | 10 мин.10 мин. |
| **2. Основная часть - 80 мин.** |
| 1. Левосторонняя стойка - левой фронт кик-левой, правой Прямой удары руками 2. Левосторонняя стойка- правой фронт кик в правую стойку - правой, левой прямые удары руками 3. 1 и 2 комбинации выполняем слитно 4. В скольжении на двух ногах в левой стойке (левой фронт-левой прямой рукой, правой фронт кик -правой прямой рукой) 5. В левосторонней стойке (левой фронт кик-правой прямой рукой, правый фронт кик в правостороннюю стойку – левой прямой рукой)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 - 25 мин.** |
| 1. Отжимания (лесенка 1-10-1)2. Упражнения на пресс (подъем туловища+2 удара)3. Подтягивания  | 25 мин. |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 55 мин.** |
| Просмотр в видео: Путь Мухамеда Али (в группе спортсменов /Выборжанин/ тренер Гумаров)Ведение «Дневника самоконтроля» | 55 мин. |