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. |