**Дата тренировочного занятия: «4» февраля 2022 г., Т(СС)-4, Логуненков Д.Г.**

**Тема: Обучение и совершенствование атак двойными прямыми ударами левой-правой в голову и защиты от них подставкой правой ладони и левого плеча; боковым ударам левой и правой ногой в туловище.**

Время занятия 2 часа 45 минут

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 20 мин.** | |
| Разминка  Упражнения на растяжку  Прыжки на скакалке (с ускорениями)  Бег на месте с поднятием ног | 5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин. |
| **2. Основная часть - 60 мин.** | |
| **Обще-физическая подготовка**  Упражнения на мышцы живота  Отжимания из упора лежа  Отжимания из упора сзади  Приседания с выпрыгиванием вверх  Бег на месте с подниманием ног  Планка  **Специально-боевые упражнения**  Совершенствование атак двойным прямым ударом левой-левой в голову, прямым правой в голову  -защит подставкой левого плеча, шагом вправо, шагом назад  -контратак прямым левой в голову и туловище, боковым ударом левой ногой в туловище  **Упражнения с теннисным мячом:**  -бой с тенью  -отработка точности ударов | 50 р. \*4 подхода перерыв 1 мин.  30 р. \*4 подхода перерыв 1 мин.  30 р. \*4 подхода перерыв 1 мин.  15 р. \*4 подхода перерыв 1 мин.  3 мин.\* 2 подхода перерыв 1 мин.  1 мин. \*3 подхода перерыв 1 мин.  1 раунд\*3мин. перерыв 1 мин.  1 раунд\*3мин. перерыв 1 мин.  1 раунд\*3мин. перерыв 1 мин.  1 раунд\*3мин. перерыв 1 мин.  1 раунд\*3мин. перерыв 1 мин. |
| **3. Заключительная часть - 10 мин.** | |
| Упражнения на растяжку  Упражнение на восстановление дыхания | 5 мин.  5 мин. |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 75 мин.** | |
| Просмотр учебных фильмов  Изучение правил соревнований по кикбоксингу  Ведение "Дневника самоконтроля" |  |