**Дата тренировочного занятия: «6» февраля 2022 г., Т(СС)-4, Логуненков Д.Г.**

**Тема: Обучение и совершенствование атак двойными прямыми ударами после финта левой ногой левой в голову и правой в туловище, левой в туловище и правой в голову и защита от них.**

Время занятия 3 часа.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 30 мин.** | |
| Разминка  Упражнения на растяжку  Прыжки на скакалке (с ускорениями) | 15 мин.  10 мин.  5 мин. |
| **2. Основная часть - 70 мин (2 круга)** | |
| **Обще-физическая подготовка**  Бег на месте с поднятием колен с ускорениями  Упражнения на мышцы живота  Отжимания от пола с хлопками  Приседы  Бёрпи  **Специально-боевые упражнения**  Совершенствование передвижений приставным шагом;  -атак прямым ударом левой в голову и туловище, двойным прямым левой-правой в голову;  -защит подставкой правой ладони, левого плеча и шагом назад;  -контратак прямым ударом правой в голову в связке с защитой подставкой левого плеча, прямым ударом левой в голову в связке с защитой отбивом правой ладонью и с развитием двумя боковыми ударами левой-правой ногой в туловище.  Бой с тенью | 5 мин.1 подход  50 р. \*4 подхода перерыв 1 мин.  30 р. \*4 подхода перерыв 1 мин.  50 р. \*4 подхода перерыв 1 мин.  15 р. \*4 подхода перерыв 1 мин.  1 раунд\*3мин. перерыв 1 мин.  1 раунд\*3мин. перерыв 1 мин.  1 раунд\*3мин. перерыв 1 мин.  3 р.\*3 мин. перерыв 1 мин. |
| **3. Заключительная часть - 20 мин.** | |
| Упражнения на растяжку  Упражнение на восстановление дыхания | 10 мин.  10 мин. |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 60 мин.** | |
| Просмотр учебных фильмов  Изучение правил соревнований по кикбоксингу  Ведение "Дневника самоконтроля" |  |