**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.** |
| РазминкаУпражнения 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 животаОтжимания от пола с хлопками ПриседыБёрпи**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 подход50 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 растяжкуУпражнение на восстановление дыхания | 10 мин.10 мин. |
|  **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 60 мин.** |
| Просмотр учебных фильмовИзучение правил соревнований по кикбоксингуВедение "Дневника самоконтроля" |  |