**Дата тренировочного занятия: «8» февраля 2022 г., Т(СС)-4, Логуненков Д.Г.**

**Тема: Обучение и совершенствование дойных прямых ударов в голову и в туловище**

Время занятия 2 часа 45 минут

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  |
| **1. Подготовительная часть - 35 мин.** |
| РазминкаУпражнения на растяжку Прыжки на скакалке (с ускорениями) | 20 мин.10 мин.5 мин. |
| **2. Основная часть - 70 мин.(2 круга)** |
| **Обще-физическая подготовка**Упражнения на укрепление мышц брюшного прессаОтжимания из упора лежаОтжимания из упора сзадиПриседыПланка**Специально-боевые упражнения**Боевая стойка кикбоксёраСовершенствование передвижений приставными и челночными шагами;-атака двойным прямым левой-левой в голову, прямым правой в голову-защит подставкой левого плеча, шагом вправо, влево и назад-обучение атаке двумя прямыми ударами левой-правой в связке с боковым ударом правой ногой в туловищеБой с тенью | 50 р. \*4 подхода перерыв 1 мин.30 р. \*4 подхода перерыв 1 мин.15 р. \*4 подхода перерыв 1 мин.15 р. \*4 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.3 раунда\*3 мин. |
| **3. Заключительная часть - 15 мин.** |
| Упражнения на восстановление дыханияУпражнения на расслабления | 5 мин.10 мин. |
|  **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 45 мин.** |
| Просмотр учебных фильмовИзучение правил соревнований по кикбоксингу |  |