**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.** | |
| Разминка  Упражнения 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 пресса  Отжимания из упора лежа  Отжимания из упора сзади  Приседы  Планка  **Специально-боевые упражнения**  Боевая стойка кикбоксёра  Совершенствование 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 туловище  Бой 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 дыхания  Упражнения на расслабления | 5 мин.  10 мин. |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 45 мин.** | |
| Просмотр учебных фильмов  Изучение правил соревнований по кикбоксингу |  |