**Дата тренировочного занятия: «11» 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) - 40 мин.** |
| РазминкаУпражнения на растяжку Прыжки на скакалке (с ускорениями)Бег на месте с поднятием ног | 15 мин.10 мин.10 мин.5 мин. |
| **2. Основная часть - 60 мин (2 круга)**  |
| **Обще-физическая подготовка**Упражнения на мышцы животаОтжимания из упора лежаОтжимания из упора сзадиПриседания с выпрыгиванием вверхБег 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 - 20 мин.** |
| Упражнения на растяжкуУпражнение на восстановление дыхания | 10 мин.10 мин. |
|  **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 45 мин.** |
| Просмотр учебных фильмовИзучение правил соревнований по кикбоксингу |  |