Дата тренировочного занятия: 06 мая 2020 г., ССМ, Логуненков Д.Г.

**Тема: Общая физическая подготовка с преимущественной направленностью на координацию, контроль положения тела и точность.**

Время занятия 4 часа.

|  |  |
| --- | --- |
| **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 - 75 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 передвижений приставным шагом, перенос веса тела с ноги на ногу-атак прямым ударом левой в голову с шагом вперед, назад, влево, вправо- с шагом вперед левой ногой, правая на месте-защит подставкой правой ладони, правого локтя, шагом назад-контратака встречным прямым ударом левой в голову-атак боковыми ударами ногами 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.1 раунд\*3мин. перерыв 1 мин.1 раунд\*3мин. перерыв 1 мин. |
| **3. Заключительная часть - 25 мин.** |
| Упражнения на растяжкуУпражнение на восстановление дыхания | 15 мин.10 мин. |
|  **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 100 мин.** |
| Обработка видеоматериалов, отправка судейской коллегииИзучение правил РУСАДАВедение "Дневника самоконтроля" |  |