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.** | | |
| Разминка  Упражнения 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 живота  Отжимания из упора лежа  Отжимания из упора сзади  Приседания с выпрыгиванием вверх  Бег 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 растяжку  Упражнение на восстановление дыхания | | 15 мин.  10 мин. |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 100 мин.** | | |
| Обработка видеоматериалов, отправка судейской коллегии  Изучение правил РУСАДА  Ведение "Дневника самоконтроля" | |  |