Дата тренировочного занятия: «9» июня 2020 г., ССМ, Логуненков Д.Г.

**Тема: Совершенствование контактных одиночными прямыми ударами в голову и туловище и защита от них.**

Время занятия 4 часа.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 50 мин.** |
| РазминкаУпражнения на растяжку Прыжки на скакалке (с ускорениями) | 20 мин.15 мин.15 мин. |
| **2. Основная часть - 160 мин.** |
| **Индивидуальный кросс****Обще-физическая подготовка**Бег на месте с поднятием колен с ускорениями Упражнения на мышцы животаОтжимания от пола с хлопками ПриседыБёрпи**Специально-боевые упражнения**Совершенствование передвижений челночным и приставным шагами; Маневров для атаки и контратаки; Финтов руками, туловище, ногами;Защит отбивом правой ладонью, подставкой правой ладони-левого плеча, шагами в сторону, назад;Ответных контратак прямым левой в голову и туловище, прямым правой в голову и туловище, дойными прямыми ударами левой-правой в голову и туловище.Бой с тенью | 45 мин.5 мин.1 подход50 р. \*4 подхода перерыв 1мин.30 р. \*4 подхода перерыв 1мин.50 р. \*4 подхода перерыв 1мин.15 р. \*4 подхода перерыв 1мин.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 р.\*3 мин. перерыв 1 мин. |
| **3. Заключительная часть - 30 мин.** |
| Упражнения на расслаблениеУпражнение на восстановление дыхания | 15 мин.15 мин. |
| Ведение "Дневника самоконтроля" |  |