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.** | |
| Разминка  Упражнения 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 живота  Отжимания от пола с хлопками  Приседы  Бёрпи  **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 подход  50 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 расслабление  Упражнение на восстановление дыхания | 15 мин.  15 мин. |
| Ведение "Дневника самоконтроля" |  |