|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 02 февраля 2022г. Т(СС)-1 Слабодчиков С.А.Тема: **Совершенствование технико-тактического мастерства на ближней дистанции**Время занятия 2 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | **30 мин** |  |
| 1.Работа на скакалке2.ОРУ на месте3. Растяжка (шпагаты) | 3х3мин.10 мин10 мин. |  |
| **2. Основная часть** | **60 мин** |  |
| **ОФП:**1. Упражнения на мышцы брюшного пресса

**Специальная физическая подготовка:**1. Махи ногами:1.1. прямые махи ногами; 1.2. боковые махи ногами; 1.3. круговые махи ногами наружу;1.4. круговые махи ногами вовнутрь 2.Упражнения на статику:2.1. Максимально медленное нанесение удара с разворота в боевой стойке; 2.2. Максимально медленное нанесение удара Лоу-кик в боевой стойке;3. Нанесение ударов руками в боевой стойке 3.1 Апперкот3.2 Хук4. Нанесение ударов ногами в боевой стойке4.1 Лоу-кик4.2 Подсечки5. Нанесение двоек руками и ногами с боевой стойки6.Бой с тенью: | 5 минут2х15 разКаждой ногой20 раз каждой ногой.3х20 каждой рукой3x20 каждой ногой3х3 минуты3х2 мин. | Перерыв 1 минутаПерерыв между раундами 1 мин. |
| **3. Заключительная часть**  | **30 мин** |  |
| 1.Упражнения на развитие силы рук и туловища.2. Упражнения на восстановления мышц ног.3. Ведение дневника самоконтроля. | 15 мин.10 мин.5 мин. |  |

 |