|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 06 февраля 2022 г. Т(СС)-1 Слабодчиков С.А.Тема: **Совершенствование технико-тактического мастерства на средней дистанции**Время занятия 3 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 мин.10 мин. |  |
| **2. Основная часть** | **120 мин** |  |
| **ОФП:**1. Упражнения на мышцы брюшного пресса
2. Отжимание от пола
3. Приседание с выпрыгиванием

**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 бэк-кик в боевой стойке; 2.2. Максимально медленное нанесение удара сайд-кик в боевой стойке;3. Нанесение сдвоенных ударов руками в боевой стойке с гантелями3.1 Апперкот+хук3.2 Джэб+хук4. Нанесение ударов руками и ногами с отягощением в боевой стойке4.1 Джэб+лоу -кик4.2 Фронт-кик+джэб+кросс+лоу-кик 4.3 Двойной джэб +хук+хай-кик 5. Бой с тенью: | 5 минут5 минут5 минут2х15 разКаждой ногой20 раз каждой ногой.3х20 каждой рукой3x20 3х2 мин. | Перерыв 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. |  |

 |