|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 скакалке  2.ОРУ на месте  3. 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 гантелями  3.1 Апперкот+хук  3.2 Джэб+хук  4. Нанесение ударов руками и ногами с отягощением в боевой стойке  4.1 Джэб+лоу -кик  4.2 Фронт-кик+джэб+кросс+лоу-кик  4.3 Двойной джэб +хук+хай-кик  5. Бой с тенью: | 5 минут  5 минут  5 минут  2х15 раз  Каждой ногой  20 раз каждой ногой.  3х20 каждой рукой  3x20  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. |  | |