|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 07 февраля 2022 г. Т(СС)-1 Слабодчиков С.А.Тема: **Совершенствование технико-тактического мастерства на средней 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 мин.10 мин. |  |
| **2. Основная часть** | **75 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 прямого удара ногой в боевой стойке; 2.2. Максимально медленное нанесение удара мидл-кик в боевой стойке;3. Нанесение ударов руками в боевой стойке с гантелями3.1 Апперкот+хук3.2 Джеб+кросс4. Нанесение серийных ударов рук и ног в боевой стойке4.1. Три боковых удара руками в голову+лоу-кик 4.2. Два прямых удара руками в голову+мидл-кик 6.Бой с тенью: | 5 минут2х15 разКаждой ногой20 раз каждой ногой.3х20 каждой рукой3x2 мин3х2 мин. | Перерыв 1 минутаПерерыв между раундами 1 мин. |
| **3. Заключительная часть**  | **15 мин** |  |
| 1.Упражнения на развитие силы рук и туловища.2. Упражнения на восстановления мышц ног.3. Ведение дневника самоконтроля. | 5 мин.5 мин.5 мин. |  |

 |