|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 09 февраля 2022 г. НП-3 Слабодчиков С.А.  Тема: **Совершенствование технико-тактического мастерства на ближней дистанции**  Время занятия 2 часа 30 мин.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **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** | **100 мин** |  | | **ОФП:**  1.Упражнения на мышцы брюшного пресса  2.Отжимания от пола  3.Приседания с выпрыгивание вверх  **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 бокового удара рукой(хук)с отягощением боевой стойке;  2.2. Максимально медленное нанесение удара снизу в голову рукой(апперкот) с отягощением в боевой стойке;  3. Нанесение ударов ногами из боевой стойки  3.1 Бэк кик  3.2 Подсечки  3.3 Раунд- кик  3.4 Лоу-кик  4.Бой с тенью: | 5 минут  5 минут  5 минут  2х15 раз  Каждой ногой  20 раз каждой рукой  3х20 каждой ногой  3х3 мин. | Перерыв между раундами 1 мин. | | **3. Заключительная часть** | **20 мин** |  | | 1.Упражнения на развитие силы рук и туловища.  2. Упражнения на восстановления мышц ног.  3. Ведение дневника самоконтроля. | 10 мин.  5 мин.  5 мин. |  | | **.** | | | |  | | | |