|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 11 февраля 2022 г. НП-3 Слабодчиков С.А.Тема: **Совершенствование технико-тактического мастерства на дальней 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 скакалке2.ОРУ на месте3. Растяжка (шпагаты) | 3х3мин.10 мин.10 мин. |  |
| **2. Основная часть** | **100 мин** |  |
| **ОФП:**1.Упражнения на мышцы брюшного пресса2.Отжимания от пола3.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 прямого удара рукой(джеб)с отягощением боевой стойке; 2.2. Максимально медленное нанесение прямого удара рукой(кросс) с отягощением в боевой стойке;3. Нанесение ударов ногами из боевой стойки с отягощениями на ногах3.1 Фронт-кик3.2 Сайд- кик3.3 Раунд- кик3.4 Лоу-кик4.Бой с тенью: | 5 минут5 минут5 минут2х15 разКаждой ногой20 раз каждой рукой3х20 каждой ногой3х3 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. |  |
|  |
|  |

 |