|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 11 февраля 2022 г. Т(СС)-1 Слабодчиков С.А.  Тема: **Совершенствование технико-тактического мастерства на ближней дистанции**  Время занятия 2 часа.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** | | **1. Подготовительная часть (разминка)** | **20 мин** |  | | 1.Работа на скакалке  2.ОРУ на месте  3. Растяжка (шпагаты) | 3х3мин.  5 мин.  5 мин. |  | | **2. Основная часть** | **70 мин** |  | | **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 апперкот в боевой стойке с отягощением;  2.2. Максимально медленное нанесение удара хук в боевой стойке с отягощением;  3. Нанесение ударов ногами из боевой стойки  3.1 Подсечки  3.2 Бэк-кик  3.3 Мидл-кик  3.4 Лоу-кик  4.Бой с тенью: | 2х15 раз  Каждой ногой  20 раз каждой рукой  3х20 каждой ногой  3х3 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. | 10 мин.  15 мин.  5 мин. |  | |