

Планирование на 08-13 ноября 2021.

Тренировочного занятия по рукопашному бою для групп НП

Место проведения: Дистанционно

Дата проведения: 08-13 ноября 2021г.

Необходимый инвентарь: чучело, резинки, набивные мячи

Время: 2 ч. 15 минут

Части Урока	Содержание урока	Дозировка нагрузки
Разминка	Разминка суставов. Шея, плечи, локти, запястья – круговые вращения. Корпус – разворот, наклоны. Бег на месте Разновидности беговых упражнений Отдых, привести дыхание в норму Отжимания (от лавки) Приседания Пресс ОРУ в движении и на месте Отдых, привести дыхание в норму	40 мин.
ОФП	Упражнения на страховку	20 мин
Основная часть	Ударная техника в передвижении	20 мин
	Работа на мешках и снарядах (чучело, резинки, набивные мячи)	30 мин
	Комплекс борцовских упражнений лежа	10 мин
Завершающая часть	Отжимания (200 р.) Приседания (100 р.) Пресс (200 р.) Силовые упражнения на шею Статическое упражнение на спину	15 мин

Итог занятия – обратная связь в виде видеозаписи работы.

Видеофайл отправить тренеру в месенджер Whatsapp личным сообщением сразу после выполнения задания.