**Конспект занятия по рукопашному бою**

**Тема:** Выносливость сила и гибкость.

**Тренер-преподаватель:** Карманов Д.М.

**Дата проведения:** 6.04.20г.

**План:**

1. Вводная часть
2. Основная часть
3. Заключительная часть

**Содержание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Вводная часть** | Разминка  | <https://www.youtube.com/watch?v=Awvga5DVPQw> <https://www.youtube.com/watch?v=Bvwt18Y7Ywc>  |
| **Основная часть** | Комплекс ОФП. Изучение строевых упражнений. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения.Упражнения на гибкость | <https://www.youtube.com/watch?v=qydzIFuQKXw> <https://www.youtube.com/watch?v=5gq2rilhy2w> <https://www.youtube.com/watch?v=2tzrLJtPxG0> <https://www.youtube.com/watch?v=oblMiuGLVfs> <https://www.youtube.com/watch?v=XWaoEivAtCE> <https://www.youtube.com/watch?v=OqVpCP_1Igs> Имитация борьбы (с тенью)<https://www.youtube.com/watch?v=ygekxjM78_c>  |
| **Заключительная часть** | Заминка  | <https://www.youtube.com/watch?v=yM8WRIYeczA>  |

**Домашнее задание:**

Прислать фото или видео отчет.