**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.