|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 09 июня 2020 г. Т(СС)-1, Пономарев Н.Н.  **Тема: Работа над ударами.** Время занятия 3 часа.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии** | | **1. Подготовительная часть** | **60 мин** |  | | 1. Разминка  2. Работа на скакалке  3. ОРУ (разогрев рук, ног, разножки) | 25 мин.  15 мин.  20 мин. |  | | **2. Основная часть** | **60 мин** |  | | 1. . Бой с тенью руки ноги с гантелями.  2. Бой с тенью руки ноги без гантелек.  3. Работа перед зеркалом одной левой рукой (Прямой, боковой, уклон печень)  4. Работа двумя руками (Левой прямой, боковой, уклон печень правой прямой).  5. Бой с тенью одни ноги.  6. Двоечка две боковых ноги.  7. Прыжки колени к груди.  8. Работа с теннисным мячом в пол  9. Работа с теннисным мячом в стену | 2 мин 2 раунд 1 мин отдыха  2 мин 2 раунд 1 мин отдыха  2 раунда по 2 мин 1 мин отдыха  2 раунда по 2 мин 1 мин отдыха  2 раунда по 2 мин 1 мин отдыха  1 раунд 2 мин 1 мин отдыха  3 минуты затем сразу бой с тенью 3 минуты и так 3 раза отдых 1 минута  3 мин.  3 мин. | **Перерыв между подходами**  **1 мин.** | | **3. Заключительная часть** | **60 мин** |  | | 1. Приседания с выпрыгиваниями Отжимания с хлопком перед грудью  2. Приседание с выпрыгиванием в верх  3. Берпи  4. Планка  5. Растяжка  4. Ведение дневника самоконтроля | 20х3  20х3  5 мин.  10 мин.  20 мин.  20 мин. | **Перерыв между подходами**  **1 мин.** | |