Дата тренировочного занятия: 04 февраля 2022г., Т(СС)-4, Кононов И.В.

Тема: Техническая подготовка.

Время занятия – 3 ч.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| 1.Подготовительная часть (разминка) |  |
| Бег;  Прыжки с круговыми движениями руками  Бег с крестным шагом левым-правом боком.  Прыжки на левой-правой и двух ногах.  Ходьба с вращением головы влево-вправо.  ОРУ | 5 мин  2 мин  1 мин  1мин  1мин  10 мин |
| 2. Основная часть |  |
| *Обще-физическая подготовка*  Кросс (бег на месте)  Прыжки на скакалке  *Специально-боевые упражнения:*  Бой с тенью.  Отработка одиночных ударов снизу в голову, туловище; сдвоенных ударов снизу, сбоку, в голову, в туловище.  Отработка "двоек":   * снизу левой в туловище- правой боковой в голову; * снизу правой в туловище – левой боковой в голову.   Отработка серий: снизу левой-правой в туловище- боковой левый в голову; снизу правой-левой в туловище- боковой левой в голову. | 30 мин  30 мин  3р\*2 мин перерыв 1 мин  2р\*2 мин перерыв 1 мин  2р\*2 мин перерыв 1 мин  2р\*2 мин перерыв 1 мин |
| 3.Заключительная часть |  |
| Упражнения на восстановление дыхания.  Упражнения на растяжку. | 2 мин  10мин |