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 рукамиБег с крестным шагом левым-правом боком.Прыжки на левой-правой и двух ногах.Ходьба с вращением головы влево-вправо.ОРУ | 5 мин2 мин1 мин1мин1мин10 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 мин30 мин3р\*2 мин перерыв 1 мин2р\*2 мин перерыв 1 мин2р\*2 мин перерыв 1 мин2р\*2 мин перерыв 1 мин |
| 3.Заключительная часть |  |
| Упражнения на восстановление дыхания.Упражнения на растяжку. | 2 мин10мин |