Дата тренировочного занятия: 04 февраля 2022 г., Упаков А.К., Т(СС)-1

Тема: Совершенствование техники защиты и контратаки

Время занятия – 2 ч.

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Дозировка |
| 1. Подготовительная я часть | |
| Постепенно ускоряющаяся ходьба | 2 мин |
| Бег | 5 мин |
| ОРУ | 3 мин. |
| Упражнение на «дороге» | 10 мин. |
| Растяжка | 2 мин. |
| 1. Основная часть | |
| ОФП |  |
| Упражнения для мышц плечевого пояса, мышц брюшного пресса | 10мин, отдых-2мин. |
| Упражнения на силу мышц ног | 5мин., отдых-2мин. |
| Упражнения с набивным м.(3кг.)  1р -.сидя на полу, толчки двумя р. от груди,  2р.-броски сбоку,  3р.-стоя-броски поочередно из-за головы, снизу | 3р.х2 мин х1мин. |
| Скоростно-силовые упражнения |  |
| Челночный бег 6р.х10м. с отжиманием от пола  И.П.-сидя на полу:  Пресс  Выпрыгивания  Круговые вращения  Бой с тенью | 3р.х 2 мин.х2 мин.  3р х2 мин.х1мин  3р х2 мин.х1мин  3р х2 мин.х1мин  3р х2 мин.х1мин |
| Упражнения на растяжку, восстановление дыхания | 4 мин. |
| Техническая подготовка |  |
| Совершенствование прямых ударов в голову, туловище на дальней дистанции (одиночные, серийные) | 3р х 2.30мин.х1мин. |
| Тактическая (общая) подготовка |  |
| Защиты и контратаки в ответ на прямые удары в голову | 6р.х 2.30х 1мин. |
| “бой с тенью'' | 3р.х 3мин.х1мин. |
| 1. Заключительная часть | |
| Упражнения на расслабление,  растяжку,  восстановление дыхания | 15 мин |