Дата тренировочного занятия: «08» февраля 2022 г., Т(СС)-2, Ранцев С.Н.

Тема: СФП, ТТМ - отработка ударов с резиновым жгутом

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Дозировка |
| 1. Подготовительная часть
 |
| Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы | 5 мин |
| - круговые вращения кистями во внутрь | 5 мин |
| - круговые вращения руками вперед |
| - разноименные вращения, левая вперед, правая, назад |
| - Бег:- обычный- в различных направлениях;- с ускорением;- упражнения на восстановление дыхания | 5 мин  |
| - ОРУ | 5 мин |
| 1. Основная часть
 |
|  - отработка атак одиночными ударами со жгутом левой рукой | 3 р. \* 1 мин. \* 1 мин. отдых |
|  - отработка атак одиночными ударами со жгутом правой рукой | 3 р. \* 1 мин. \* 1 мин. отдых |
| - бой с тенью с применением одиночных ударов | 3 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых |
| - отработка атак двойками со жгутом | 3 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых |
| - бой с тенью с применением атак двойками  | 3 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых |
| - отработка боковых ударов со жгутом | 3 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых |
| - бой с тенью с применением боковых ударов | 3 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых |
| - отработка атак тройкой передней-задней-передней сбоку со жгутом | 3 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых |
| - отработка атак тройкой задней - передней - задней сбоку | 3 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых |
| - бой с тенью с применением ударов тройками | 3 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых |
| Гимнастика боксера | 5 мин |
| 1. Заключительная часть
 |
| Легкий бег | 5 мин |
| -упражнение на вестибулярный аппарат  | 3 подхода \* 30 сек |
| -упражнения на растяжку | 5 мин |
|  |  |

Время занятий – 2 ч.45 мин.