Дата тренировочного занятия: «10» февраля 2022 г., Т(СС)-2, Ранцев С.Н.

Тема: Общая физическая подготовка

|  |  |
| --- | --- |
| 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 | |
| Специально-боевые упражнения: |  |
| Бой с тенью | 3 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых |
| Отработка одиночных ударов снизу в голову, туловище; сдвоенных ударов снизу, сбоку, в голову, в туловище | 2 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых |
| ОФП |  |
| Пресс: | 50р. \* 4 подхода \* 1 мин отдых |
| Отжимания из упора лежа | 30р. \* 4 подхода \* 1 мин отдых |
| Отжимания из упора сзади | 15р. \* 4 подхода \* 1 мин отдых |
| Подтягивание (при наличии турника) | 10р. \* 4 подхода \* 1 мин отдых |
| Пригибания лежа на животе с  фиксированными руками и ногами | 30р. \* 4 подхода \* 1 мин отдых |
| Из положения лежа на спине поднимания и опускания ног | 25р. \* 4 подхода \* 1 мин отдых |
| Кувырки вперед, назад, в стороны | 20р. \* 4 подхода \* 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.