Дата тренировочного занятия: «10» февраля 2022 г, Упаков А.К., Т(СС)-1

Тема занятия: Повышение уровня ОФП, СФП. Совершенствование техники нанесения боковых ударов.

Время занятия – 1 ч.30 мин.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| 1. Подготовительная часть | |
| ОРУ | 3мин |
| Упражнение «Работа на дороге» | 5 мин. |
| Растяжка | 2 мин. |
| 1. Основная часть | |
| ОФП |  |
| Упражнения с набивными мячами (3кг):  толчки мяча двумя руками от груди; | 1р х 2мин х 1мин отдых |
| Броски мяча двумя руками сбоку; | 1р х 2мин х 1мин отдых |
| Броски мяча из-за головы, снизу | 1р х 2мин х 1мин отдых |
| Спортивные игры: футбол с теннисным мячом | 3р \*3мин \*1мин отдых |
| Скоростно-силовое упражнение:  пресс, отжимания | 3 р х 2 мин х 1мин отдых |
| Выпрыгивание с ударами, круговыми вращениями | 3 р х 2 мин х 1мин отдых |
| Упражнения с гантелями: поочерёдное нанесение ударов прямых, боковых, снизу | 3 р х 2 мин х 1мин отдых |
| Упражнение на расслабление | 3 мин |
| ТТП |  |
| Передвижение на ногах в боевой стойке с защитными действиями | 1 р \* 3мин \* 1 мин отдых |
| Отработка и совершенствование боковых ударов в голову- одиночные, серийные на средней дистанции | 6 р \* 2 мин \* 1мин отдых |
| Совершенствование боковых ударов в голову с шагом в сторону «Сайд-степ» | 6 р \* 2 мин \* 1мин отдых |
| Прыжки на скакалке | 1 р \* 4мин \* 1мин отдых |
| «Бой с тенью» | 1 р \* 3мин \* 1мин отдых |
| 1. Заключительная часть | |
| Упражнения на расслабление, восстановление дыхания, растяжку | 5 мин. |