Дата тренировочного занятия: 11 февраля 2022г., Т(СС)-4, Кононов И.В.

Тема: Совершенствование технико-тактического мастерства на дальних дистанциях.

Время занятия – 3 ч.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| 1.Подготовительная часть (разминка) |  |
| Бег на местеПрыжки с круговыми движениями рукамиМахи ногами в положении стояПрыжки на левой-правой и двух ногах.Ходьба с вращением головы влево-вправо.ОРУ | 5 мин2 мин1 мин1мин1мин10 мин |
| 2. Основная часть |  |
| *Обще-физическая подготовка*Пресс.Отжимания из упора лежа.Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стулаПодтягивание (при наличии турника).Приседания с утяжелением*Специально-боевые упражнения:*Бой с тенью.Отработка одиночных прямых ударов по туловищу; сдвоенных прямых ударов в голову, по туловищу.Отработка "двоек":* снизу левой в туловище- правой прямой в голову;
* снизу правой в туловище – левой прямой в голову.

Отработка левой, правой с шагом назад | 50р. \* 4 подхода перерыв 1 мин30р.\*4 подхода перерыв 1 мин15р.\* 4 подхода перерыв 1 мин10р.\* 4 подхода перерыв 1 мин20р. \* 3 подхода перерыв 1 мин.2р\*3 мин перерыв 1 мин2р\*3 мин перерыв 1 мин2р\*3 мин перерыв 1 мин-2р\*3 мин перерыв 1 мин2р\*3 мин перерыв 1 мин |
| 3.Заключительная часть |  |
| Упражнения на восстановление дыхания.Упражнения на растяжку.Упражнения для накачивания мышц шеи из положения лежа на спине. | 2 мин10мин3подхода по 30 раз |