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 месте  Прыжки с круговыми движениями руками  Махи ногами в положении стоя  Прыжки на левой-правой и двух ногах.  Ходьба с вращением головы влево-вправо.  ОРУ | 5 мин  2 мин  1 мин  1мин  1мин  10 мин |
| 2. Основная часть |  |
| *Обще-физическая подготовка*  Пресс.  Отжимания из упора лежа.  Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула  Подтягивание (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 мин  30р.\*4 подхода перерыв 1 мин  15р.\* 4 подхода перерыв 1 мин  10р.\* 4 подхода перерыв 1 мин  20р. \* 3 подхода перерыв 1 мин.  2р\*3 мин перерыв 1 мин  2р\*3 мин перерыв 1 мин  2р\*3 мин перерыв 1 мин-  2р\*3 мин перерыв 1 мин  2р\*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 мин  10мин  3подхода по 30 раз |