Дата тренировочного занятия: «11» февраля2022 г, НП-2 Сущевский О.Э

Тема: Повышение скоростно-силовых способностей организма

Время занятия 2ч

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Дозировка |
| 1. Подготовительная часть | |
| - ОРУ | 12 мин. |
| - прыжки через скакалку | 5 мин |
| 1. Основная часть | |
| Специально-боевые упражнения: | Упражнение выполнять с гантелями (1 - 2 кг)  1 мин с гантелями,1 мин без гантелей |
| - нанесение одиночных прямых ударов в голову, в туловище (стоя на месте) | 2р \* 3 мин. перерыв 1 мин |
| - нанесение одиночных прямых ударов в голову, в туловище (после шага назад) | 2р \* 3 мин. перерыв 1 мин |
| - нанесение одиночных прямых ударов в голову, в туловище (после уклона) | 2р \* 3 мин. перерыв 1 мин |
| - нанесение «двойки» в голову, в туловище (стоя на месте) | 2р \* 3 мин. перерыв 1 мин |
| Комплекс упражнений: |  |
| - отжимания с хлопками | 3 подхода \* 10 раз. перерыв 1 мин |
| - приседания с выпрыгиванием вверх, с ударами | 3 подхода \* 20 раз. перерыв 1 мин |
| - подтягивания на перекладине с рывками | 3 подхода \* 8 - 10 раз. перерыв 1 мин |
| - выпрыгивание вверх с касанием руками стоп | 3 подхода \* 15 раз. перерыв 1 мин |
| - упражнение «берпи» | 3 подхода \* 10 раз. перерыв 1 мин |
| - упражнение «скалолаз» | 3 подхода \* 1 мин. перерыв 1 мин |
| - упражнение на мышцы брюшного пресса («книжка») | 3 подхода \* 10 раз перерыв 1 мин |
| 1. Заключительная часть | |
| - упражнения на растяжку и расслабление | 10 мин |