Дата тренировочного занятия: «11» февраля 2022 г., Упаков А.К., Т(СС)-1

Тема занятия: Повышение уровня ОФП

Время занятий – 2 ч.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| 1. Подготовительная часть | |
| Постепенно ускоряющаяся ходьба | 3 мин |
| Бег | 5 мин. |
| ОРУ  Прыжки со скручиванием туловища  Разогрев плечевых суставов  Разогрев локтевых суставов  Растяжка мышц спины, плеч и грудного отдела  Разогрев поясничного отдела позвоночника | 10 мин. |
| Бой с тенью | 5 мин |
| 1. Основная часть | |
| ОФП | |
| Упражнения с отягощением (блин-3кг.) | 3 р х 2 мин х 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 |
| Бой с тенью | 30 сек |
| Челночный бег 8 м по10 раз | 3 подхода, отдых 1мин |
| Подтягивание на перекладине | 3 подхода по 5 р \*отдых 30 сек |
| Поднимание ног к перекладине | 3 подхода по 5 р \*отдых 30 сек |
| Прыжки на скакалке | 1 р х 5 мин х 1мин отдых |
| Быстрые передвижения левым и правым боком в основной стойке | 4\*10 мин х 1 мин |
| Гимнастика боксера | 5 мин |
| 1. Заключительная часть | |
| Коррегирующие упражнения | 5 мин |
| Упражнения на расслабление | 5 мин |