Дата тренировочного занятия: «11» февраля 2022 г., Т(СС)-3, Упаков А.К.

Тема занятия: Повышение уровня ОФП.

Время занятия – 1 ч.30 мин.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| 1. Подготовительная часть
 | 20 мин. |
| ОРУ на месте, в движении. Упражнения на растягивание мышц ног, рук, плечевого пояса |  |
| 1. Основная часть
 | 50 мин. |
| - Кувырки с мячом и без него | 2 р х 3мин х 1мин отдых |
| - Упражнения с медболом | 2 р х 3мин х 1мин отдых |
| - Скоростные отжимания с хлопками | 2 р х 3мин х 1мин отдых |
| -Прыжки вверх на опору и вниз на пол (сериями).  | 5 серий х 10 прыжков  |
| -Ходьба на руках в положении «упор лежа» | 3 серии х 20 м х 1мин отдых |
| -Быстрые передвижения левым и правым боком в основной боксерской стойке | 2 р х 3мин х 1мин отдых |
| -Бой с тенью | 3 р х 30 сек х 1 мин отдых |
| - Гимнастика боксера | 5 мин |
| 1. Заключительная часть
 | 20 мин. |
| Упражнения на расслабление, восстановление дыхания  |  |
| Коррегирующая гимнастика |  |