Дата тренировочного занятия: 12 февраля 2022г., Т(СС)-4, Кононов И.В.

Тема: Общая физическая подготовка

Время занятия – 3 ч.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| 1.Подготовительная часть (разминка) |  |
| Бег;  Бег спиной вперед;  Бег с крестным шагом левым-правом боком.  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 |  |
| *Специально-боевые упражнения:*  Отработка "двоек":   * снизу левой в туловище- правой боковой в голову; * снизу правой в туловище – левой боковой в голову.   Отработка одиночных ударов снизу в голову, туловище; сдвоенных ударов снизу, сбоку, в голову, в туловище.  *Обще-физическая подготовка*  Пресс.  Отжимания из упора сзади.  Отжимания из упора лежа  Подтягивание (при наличии турника).  Поднос ног к перекладине (при наличии турника).  Пригибания лежа на животе с  фиксированными руками и ногами.  Из положения лежа на спине  поднимания и опускания ног.  Кувырки  вперед, назад, в стороны.  Подъем ног в висе на перекладине | 3р\*2 мин перерыв 1 мин  2р\*2 мин перерыв 1 мин  50р. \* 4 подхода перерыв 1 мин  30р.\*4 подхода перерыв 1 мин  15р.\* 4 подхода перерыв 1 мин  10р.\* 4 подхода перерыв 1 мин  Максимум \* 4 подхода перерыв 1 мин.  30р\*4 подхода перерыв 1 мин  25р\*4 подхода перерыв 1 мин  20р\*4 подхода перерыв 1 мин  Максимум\* 4 подхода перерыв 1 мин. |
| 3.Заключительная часть |  |
| Ходьба и бег в различном темпе  Упражнения на восстановление дыхания.  Упражнения на растяжку. | 5 мин  2 мин  10мин |