Дата тренировочного занятия: 13 февраля 2022г., Т(СС)-4, Кононов И.В.

Тема: Общая физическая подготовка

Время занятия – 4 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 мин2 мин1 мин1мин1мин10 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 лежаПодтягивание (при наличии турника).Поднос ног к перекладине (при наличии турника).Пригибания лежа на животе сфиксированными руками и ногами.Из положения лежа на спинеподнимания и опускания ног.Кувыркивперед, назад, в стороны.Подъем ног в висе на перекладине | 3р\*2 мин перерыв 1 мин2р\*2 мин перерыв 1 мин50р. \* 4 подхода перерыв 1 мин30р.\*4 подхода перерыв 1 мин15р.\* 4 подхода перерыв 1 мин10р.\* 4 подхода перерыв 1 минМаксимум \* 4 подхода перерыв 1 мин.30р\*4 подхода перерыв 1 мин25р\*4 подхода перерыв 1 мин 20р\*4 подхода перерыв 1 минМаксимум\* 4 подхода перерыв 1 мин. |
| 3.Заключительная часть |  |
| Ходьба и бег в различном темпеУпражнения на восстановление дыхания.Упражнения на растяжку. | 5 мин2 мин10мин |