Дата тренировочного занятия: «13» февраля 2022 г., Т(СС)-3, Упаков А.К.

Тема занятия: Повышение уровня ОФП, СФП. Совершенствование техники нанесения боковых ударов.

Время занятия – 2 ч.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| 1. Подготовительная часть | |
| ОРУ | 3 мин |
| Упражнение «Работа на дороге» | 10 мин |
| Растяжка | 2 мин |
| 1. Основная часть | |
| Перемещения во всех стойках | 2 р х 2мин х 1мин отдых |
| Упражнения на реакцию | 2 р х 2мин х 1мин отдых |
| Кувырки с мячом и без него | 2 р х 2мин х 1мин отдых |
| Упражнения с набивным мячом (3кг)  - сидя на полу, толчки двумя руками от груди,  - броски сбоку,  - стоя - броски поочередно из-за головы, снизу | 2 р х 2мин х 1мин отдых |
| Спортивные игры: футбол с теннисным мячом | 2 р х 3мин х 1мин отдых |
| Скоростно-силовые упражнения:  пресс,  «лягушка»,  выпрыгивания с ударами  круговые вращения  бой с тенью | 2 р х 3мин х 1мин отдых |
| Упражнения с гантелями: поочередное нанесение ударов прямых, боковых, снизу | 2 р х 2мин х 1мин отдых |
| Упражнение на расслабление | 2 мин |
| Передвижение на ногах в боевой стойке с защитными действиями | 1 р х 3мин х 1мин отдых |
| Отработка и совершенствование боковых ударов в голову- одиночные, серийные на средней дистанции | 2 р х 2мин х 1мин отдых |
| Совершенствование боковых ударов в голову с шагом в сторону «Сайд-степ» | 2 р х 2мин х 1мин отдых |
| «Бой с тенью» | 1 р х 3мин х 1мин отдых |
| Прыжки на скакалке | 5 мин |
| Гимнастика боксера | 5 мин |
| 1. Заключительная часть | |
| Упражнения на расслабление, растяжку, восстановление дыхания | 10 мин. |