|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| 1. Подготовительная часть | 15 мин |
| ОРУ | 3мин |
| Упражнение на «дороге» | 10мин. |
| Растяжка | 2мин. |
| 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, круговые вращения | 3 р х 2 мин. х 1мин. отдых |
| “бой с тенью” - 30сек. |  |
| Челночный бег 8м по 10раз | 3 р х 2 мин. х 1мин. отдых |
| Подтягивание на перекладине | 5 р х 3 мин. х 1мин. отдых |
|  | Отдых-30сек. |
| Подъём ног к перекладине | 5 р х 3 мин. х 1мин. отдых |
|  | 30 сек. |
| Прыжки на скакалке | 5 мин. отд.-.1мин. |
| Техническая подготовка |  |
| Отработка и совершенствование встречных ударов |  |
| на средней дистанции на атаку прямой | 6 р.\* 3мин.\*1 мин. |
| левой или правой в голову |  |
| Отработка и совершенствование контратак на атаку прямым левый в голову | 3 р.\* 3мин.\*1 мин. |
| “бой с тенью” | 3 р.\* 2мин.\* 1мин. |
| 1. Заключительная часть | 15 мин. |
| Упражнения на растяжку, гибкость, |  |
| восстановление дыхания |  |
| 1. Теоретическая подготовка |  |
| Просмотр видео: Международный юношеский матч по боксу, посвящённый 75-летию Победы, vk.com | 30 мин. |

Дата тренировочного занятия: 29 мая 2020 г., НП-3, Упаков А.К.

Тема: Совершенствование встречных ударов

Время занятия – 2 ч.