Дата тренировочного занятия: 29 мая 2020 г., Т(СС)-3, Упаков А.К.

Тема: Совершенствование ударов снизу.

Время занятия – 3 ч.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| 1.Подготовительная часть (разминка) |  |
| Бег;Бег спиной вперед;Бег с высоким подниманием бедра;Бег с захлестыванием голени назад;Передвижения приставным шагом;ОРУ | 5 мин1 мин1 мин1 мин2 мин10 мин |
| 2. Основная часть |  |
| Упражнения с отягощениями для воспитания силы рук и ног.*Специально-боевые упражнения:*Бой с тенью.Отработка одиночных ударов снизу в голову, туловище; сдвоенных ударов снизу, сбоку, в голову, в туловище.Отработка "двоек":* снизу левой в туловище- правой боковой в голову;
* снизу правой в туловище – левой боковой в голову.

Отработка серий: снизу левой-правой в туловище- боковой левый в голову; снизу правой-левой в туловище- боковой левой в голову.*Обще-физическая подготовка*Пресс.Отжимания из упора лежа.Отжимания из упора сзади.Подтягивание (при наличии турника).Поднос ног к перекладине (при наличии турника). | 60 мин3р\*2 мин перерыв 1 мин.3р\*2 мин перерыв 1 мин2р\*2 мин перерыв 1 мин2р\*2 мин перерыв 1 мин2р\*2 мин перерыв 1 мин50р. \* 3 подхода перерыв 1 мин30р.\*3подхода перерыв 1 мин15р.\* 3 подхода перерыв 1 мин10р.\* 3 подхода перерыв 1 мин |
| 3.Заключительная часть |  |
| Упражнения на восстановление дыхания.Упражнения на растяжку. | 10 мин10мин |
| 4. Тактическая и теоретическая подготовка |
| ПР по боксу среди юношей и девочек 13-14 лет 2019, vk.com | 60 мин. |