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 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин  10 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 мин  3р\*2 мин перерыв 1 мин.  3р\*2 мин перерыв 1 мин  2р\*2 мин перерыв 1 мин  2р\*2 мин перерыв 1 мин  2р\*2 мин перерыв 1 мин  50р. \* 3 подхода перерыв 1 мин  30р.\*3подхода перерыв 1 мин  15р.\* 3 подхода перерыв 1 мин  10р.\* 3 подхода перерыв 1 мин |
| 3.Заключительная часть |  |
| Упражнения на восстановление дыхания.  Упражнения на растяжку. | 10 мин  10мин |
| 4. Тактическая и теоретическая подготовка | |
| ПР по боксу среди юношей и девочек 13-14 лет 2019, vk.com | 60 мин. |