Дата тренировочного занятия: «02» Февраля 2022 г, НП-2 Сущевский О.Э

Тема: Совершенствование технико - тактического мастерства

Время занятия 2ч

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Дозировка |
| 1. Подготовительная часть
 |
| -ОРУ | 12 мин |
| -махи прыжки | 1р \* 3 мин перерыв 1мин  |
| -махи прыжки с ударами  | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -боксерские передвижения без ударов  | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| 1. Основная часть
 |
| Специально - боевые упражнения  |  |
| Бой с тенью по заданию; |  |
| -отработка прямых ударов после защиты (уклон, оттяжка) | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -отработка боковых и ударов снизу после защиты (уклон, нырок) | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -отработка ударов при движении назад | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -отработка сад-степов (удар с шагом в сторонку) | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -ведение боя передней рукой (удары в голову, в туловище  | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -ведение боя передней рукой (удары в голову, в туловище) задней рукой только в туловище  | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин  |
| - отработка ближнего боя  | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -отработка встречный ударов с последующим развитием | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин  |
| - вольная работа  | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| 1. Заключительная часть
 |
| -ходьба | 3 мин |
| -планка | 1 мин |
| -упражнения на растяжку | 10 мин |