Дата тренировочного занятия: 03 февраля 2022 г., Т(СС)-2, Ранцев С.Н.

Тема: Совершенствование навыков нанесения прямых ударов руками в движении в различных комбинациях

Время занятий – 2 часа 45 мин

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  |
| 1. Подготовительная часть (разминка) |  |
| Прыжки на скакалкеСкрутка с переносом веса тела (вертикальная мельница)Вращение тазаНаклонная мельницаРывковое отведение рук в сторонуРывковое отведение рук вверх-внизНаклоны туловища в стороны попеременноНаклоны туловища вперед-назад  | **1. 1 р. \* 5 мин.** (последние 15 с. каждой минуты ускорения)**2. 30 мин.** |
| 2. Основная часть |  |
| **1.** Специальные подготовительные упражнения-передвижение на ногах (с гантелями 0,5 кг-1 кг)- передвижение на ногах без гантелей- отработка атаки сдвоенной передней прямой - боковой с гантелей- отработка атаки сдвоенной передней прямой - боковой без гантелей- отработка атаки сдвоенной передней голова-туловище с гантелей- отработка атаки сдвоенной передней голова-туловище без гантелей- отработка атаки сдвоенной передней туловище-сбоку с гантелей- отработка атаки сдвоенной передней туловище-сбоку без гантелей- отработка контратаки передней сдвоенной туловище-сбоку после уклона с гантелями- отработка контратаки передней сдвоенной туловище-сбоку после уклона без гантелей**2.** Специальные боевые упражнения - отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад- отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад- отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад- отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад- отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову- отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову.- вольная работа одиночными ударами с гантелями- вольная работа одиночными ударами без гантелей Гимнастика боксера | **1.** **50 мин.**2 р. \* 1 мин. \* 1 мин. отдых1 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых2 р. \* 1 мин. \* 1 мин. отдых1 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых2 р. \* 1 мин. \* 1 мин. отдых1 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых2 р. \* 1 мин. \* 1 мин. отдых1 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых2 р. \* 1 мин. \* 1 мин. отдых1 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых**2. 50 мин.**2 р. \* 1 мин. \* 1 мин. отдых1 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых2 р. \* 1 мин. \* 1 мин. отдых1 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых2 р. \* 1 мин. \* 1 мин. отдых1 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых2 р. \* 1 мин. \* 1 мин. отдых1 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых5 мин |
| 3. Заключительная часть |  |
| Перекаты в группировке вперед-назадЗакачка спины с прогибаниемУпражнение на пресс – складкаУпражнение на косые мышцы животаОтжимания от пола | **1.** **30 мин.** |