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 скакалке  Скрутка с переносом веса тела (вертикальная мельница)  Вращение таза  Наклонная мельница  Рывковое отведение рук в сторону  Рывковое отведение рук вверх-вниз  Наклоны туловища в стороны попеременно  Наклоны 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. отдых  1 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых  2 р. \* 1 мин. \* 1 мин. отдых  1 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых  2 р. \* 1 мин. \* 1 мин. отдых  1 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых  2 р. \* 1 мин. \* 1 мин. отдых  1 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых  2 р. \* 1 мин. \* 1 мин. отдых  1 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых  **2. 50 мин.**  2 р. \* 1 мин. \* 1 мин. отдых  1 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых  2 р. \* 1 мин. \* 1 мин. отдых  1 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых  2 р. \* 1 мин. \* 1 мин. отдых  1 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых  2 р. \* 1 мин. \* 1 мин. отдых  1 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых  5 мин |
| 3. Заключительная часть |  |
| Перекаты в группировке вперед-назад  Закачка спины с прогибанием  Упражнение на пресс – складка  Упражнение на косые мышцы живота  Отжимания от пола | **1.** **30 мин.** |