Дата тренировочного занятия: 03 февраля 2022 г., Т(СС)-1, Упаков А.К.

Тема: Совершенствование технико-тактического мастерства.

Время занятия – 1 ч.30 мин.

|  |  |
| --- | --- |
| **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 мин5 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 подготовкаПресс.Отжимания из упора лежа.Отжимания из упора сзади.Подтягивание (при наличии турника).Поднос ног к перекладине (при наличии турника).Пять прыжков вверх подряд с доставанием подвешенного предметаГимнастика боксера | 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 мин15р.\* 4 подхода перерыв 1 мин 5 мин |
| 3.Заключительная часть |  |
| Упражнения на восстановление дыхания.Упражнения на растяжку. | 5 мин5 мин |