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 мин  1 мин  1 мин  1 мин  2 мин  5 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).  Пять прыжков вверх подряд с доставанием подвешенного предмета  Гимнастика боксера | 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  15р.\* 4 подхода перерыв 1 мин  5 мин |
| 3.Заключительная часть |  |
| Упражнения на восстановление дыхания.  Упражнения на растяжку. | 5 мин  5 мин |