Дата тренировочного занятия: 03 февраля 2022г., Т(СС)-3, Упаков А.К.

Тема: Совершенствование технико-тактического мастерства на средних дистанциях.

Время занятия – 2 ч.30 мин.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| 1.Подготовительная часть (разминка) |  |
| Постепенно ускоряющаяся ходьба  Бег  ОРУ  Бой с тенью | 30 мин. |
| 2. Основная часть |  |
| *Обще-физическая подготовка*  Отжимания из упора лежа с хлопком.  Приседания с выпрыгиванием  Упражнение на спину с одновременным поднятием рук и ног  Сгибание и разгибание рук в упоре о сидение стула  *Специально-боевые упражнения:*  Бой с тенью.  Отработка одиночных ударов снизу в голову, туловище; сдвоенных ударов снизу, сбоку, в голову, в туловище  *Отработка "двоек":*   1. Снизу левой в туловище- правой боковой в голову; 2. 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.  Быстрые передвижения левым и правым боком в основной боксерской стойке  Гимнастика боксера | 30р.\*4 подхода перерыв 1 мин  30 р.\*4 подхода перерыв 1 мин  20р.\* 3 подхода перерыв 1 мин  20р. \* 4 подхода перерыв 1 мин.  3р\*3 мин перерыв 1 мин  3р\*3 мин перерыв 1 мин  2р\*3 мин перерыв 1 мин  2р\*3 мин перерыв 1 мин  3р\*2 мин перерыв 1 мин  5 мин  10 мин |
| 3.Заключительная часть |  |
| Гимнастика.  Упражнения на восстановление дыхания. | 10 мин  10 мин |