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 ходьбаБегОРУБой 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 стойкеГимнастика боксера | 30р.\*4 подхода перерыв 1 мин30 р.\*4 подхода перерыв 1 мин20р.\* 3 подхода перерыв 1 мин20р. \* 4 подхода перерыв 1 мин.3р\*3 мин перерыв 1 мин3р\*3 мин перерыв 1 мин2р\*3 мин перерыв 1 мин2р\*3 мин перерыв 1 мин3р\*2 мин перерыв 1 мин5 мин10 мин |
| 3.Заключительная часть |  |
| Гимнастика.Упражнения на восстановление дыхания. | 10 мин 10 мин |