Дата тренировочного занятия: «04» февраля 2022 г. НП-2 Сущевский О.Э

Тема: Развитие скоростно-силовых качеств боксера

Время занятия 2ч

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Дозировка |
| 1. Подготовительная часть
 |
| -ОРУ | 12 мин |
| -Работа в «челноке» | 1р \* 3 мин перерыв 1мин |
| -Работа в «челноке» с ударами  | 1р \* 3 мин перерыв 1мин |
| 1. Основная часть
 |
| Специально - боевые упражнения с гантелями 1кг-6ударов, 1.5кг-6 ударов,2кг-6 ударов и 6 ударов без груза: | 9р\*3 мин перерыв 1мин |
| -защитные действия с гантелями 2 кг | 1р \* 3 мин перерыв 1мин |
| -прямой удар передней рукой  | 1р \* 3 мин перерыв 1мин |
| -прямой удар задней рукой  | 1р \* 3 мин перерыв 1мин |
| -боковой удар передней рукой  | 1р \* 3 мин перерыв 1мин |
| -боковой удар задней рукой  |  |
| -левый снизу  | 1р \* 3 мин перерыв 1мин |
| - правый снизу  | 1р \* 3 мин перерыв 1мин |
| -левый снизу-правый с боку и на оборот правый снизу-левый с боку  | 1р \* 3 мин перерыв 1мин |
| -бой с тенью с гантелями; 1 мин 1.5 кг ,1 мин 1кг, 1 мин без гантелей  | 1р \* 3 мин перерыв 1мин |
| 1. Заключительная часть
 |
| -медленный бег | 3 мин |
| -упражнение на мышцы спины  | 3 подхода \* 20 раз  |
| -упражнения на растяжку | 10 мин |