Дата тренировочного занятия: «05» февраля 2022 г., НП-3, Гилев В.Л.

Тема: совершенствование техники нанесения атакующих комбинаций и совершенствование физических качеств боксёра

Время занятия – 2 ч.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  |
| 1. Подготовительная часть (разминка) |  |
| **1.** ОРУ**2.** Прыжки на скакалке | **1. 10 мин.****2. 5 мин.** |
| 2. Основная часть |  |
| **1.** Специальная физическая подготовка-разножка с выпрыгиваниями вверх и касанием носков ног-бег на месте со смещениями в стороны-прыжки в длину из положения полуприседа-нанесение ударов с максимальной скоростью через каждые 30 сек.-упражнение «бёрпи»-нанесение прямых ударов левой и правой рукой с максимальной интенсивностью с отягощением (гантели – 0,5-1 кг)-бой с тенью с отягощением (гантели – 0,5-1 кг)**2.** Специальные боевые упражнения -отработка комбинации: прямой удар в голову передней рукой, уклон, удар снизу передней рукой, удар сбоку задней рукой- отработка комбинации: сдвоенный прямой удар передней рукой, шаг назад (в сторону), повторная двухударная серия -отработка комбинации: прямой удар передней рукой в голову, прямой удар задней рукой в туловище, боковой удар передней рукой в голову-отработка атакующих комбинаций, состоящей из прямых ударов в голову и повторной серии ударов в голову -отработка атакующих комбинаций, состоящей из прямых ударов в голову и повторной серии ударов в туловище -произвольная отработка атакующих комбинаций с повторными сериями ударов -упражнения «бой с тенью»  | **1. 60 мин.**1 р. \* 3 мин. \* 1 мин. отдых1 р. \* 3 мин. \* 1 мин. отдых5 р. \* 20 сек. \* отдых 30 сек1 р. \* 3 мин. \* 1 мин. отдых15 р. \* 20 сек. \* 30 сек. отдых \* 1 мин. отдыха после 5 р.10 р. \* 20 сек \* 40 сек. отдыха \*1 мин. отдыха после 5 р.3 р. \* 3 мин. \* 1 мин. отдыха**2. 30 мин.**1 р. \* 3 мин. \* 1 мин. отдых1 р. \* 3 мин. \* 1 мин. отдых1 р. \* 3 мин. \* 1 мин. отдых1 р. \* 3 мин. \* 1 мин. отдых1 р. \* 3 мин. \* 1 мин. отдых1 р. \* 3 мин. \* 1 мин. отдых1 р. \* 3 мин. \* 1 мин. отдых |
| 3. Заключительная часть |  |
| **1.** Упражнения на восстановление с теннисным мячом**2.** Упражнения на развитие гибкости | **1.** **5 мин.****2. 10 мин.** |