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. отдых  1 р. \* 3 мин. \* 1 мин. отдых  5 р. \* 20 сек. \* отдых 30 сек  1 р. \* 3 мин. \* 1 мин. отдых  15 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. отдых  1 р. \* 3 мин. \* 1 мин. отдых  1 р. \* 3 мин. \* 1 мин. отдых  1 р. \* 3 мин. \* 1 мин. отдых  1 р. \* 3 мин. \* 1 мин. отдых  1 р. \* 3 мин. \* 1 мин. отдых  1 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.** |