Дата тренировочного занятия: «07» февраля 2022 г., НП-3, Гилев В.Л.

Тема: Совершенствование атакующих и контратакующих двойных ударов

Время занятий – 2 ч.

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Дозировка |
| 1. Подготовительная часть
 |
| - прыжки через скакалку | 2р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -ОРУ | 10 мин |
| - Прыжки со скручиванием туловища | 2р \* 2 мин перерыв 1мин |
| - Прыжки с ударами из положения на корточках | 2р \* 2 мин перерыв 1мин |
| - Бой с тенью | 2р \* 2 мин перерыв 1мин |
| 1. Основная часть
 |
| Отработка серии ударов: |  |
| -удар левой - уклон - левой в туловище - левой в голову  | 2р \* 2 мин перерыв 1мин |
| -удар левой в голову - уклон вправо – правой в туловище – правой в голову | 3р \* 2 мин перерыв 1мин |
| -удар левой в голову – уклон – левой в туловище – правой в голову | 2р \* 2 мин перерыв 1мин |
| - левой в голову - уклон вправо – правой снизу – левой в голову | 3р \* 2 мин перерыв 1мин |
| - левой в голову – уклон влево или вправо – первый удар снизу – второй в голову | 2р \* 2 мин перерыв 1мин |
| -уклон влево - левый боковой в туловище - правой прямой в голову - левый боковой в голову  | 3р \* 2 мин перерыв 1мин |
| -уклон вправо - правой прямой в голову - левый боковой в туловище - правой прямой в голову  | 2р \* 2 мин перерыв 1мин |
| Бой с тенью (все удары) | 3 мин |
| Быстрые передвижения левым и правым боком в основной боксерской стойке | 3 мин |
| Гимнастика боксера | 3 мин |
| 1. Заключительная часть
 |
| -легкий бег | 2 мин |
| -упражнения на восстановление дыхания | 2 мин |
| -упражнения на растяжку | 2 мин |