Дата тренировочного занятия: «07» февраля 2022 г, НП-2 Сущевский О.Э

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Дозировка |
| 1. Подготовительная часть | |
| - ОРУ | 12 мин |
| -отработка защитных действий (уклоны, нырки) | 1р \* 3 мин перерыв 1мин |
| -боксерские передвижения и защитные действия | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -бой с тенью | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -работа с тенисным мячом | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| 1. Основная часть | |
| Специально - боевые упражнения: |  |
| -отработка одиночных боковых и ударов снизу в голову, в туловище | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| Отработка «двоек» и сдвоенных ударов: |  |
| -боковой левый в голову - боковой левый в туловище | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -боковой правый в голову - боковой правый в туловище | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -боковой левый в голову - боковой правый в туловище | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -боковой правый в голову - боковой левый в туловище | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| - снизу левый в туловище - боковой правый в голову - уклон вправо - снизу правый в туловище - боковой левый в голову | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| Отработка серии ударов: |  |
| -боковой левый в голову - снизу правый в туловище - левый боковой в голову | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -боковой правый в голову - снизу левый в туловище - боковой правый в голову | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -снизу левый в туловище - снизу правый в туловище - боковой левый в голову - уклон вправо – снизу правый в туловище - снизу левый в туловище - боковой правый в голову | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| 1. Заключительная часть | |
| -ходьба | 3 мин |
| -планка | 1 мин |
| -упражнения на растяжку | 5 мин |

Тема: Совершенствование технико - тактического мастерства на ближней дистанции

Время занятия 2ч