Дата тренировочного занятия: «09» февраля 2022 г., НП-3, Гилев В.Л.

Тема: Совершенствование атакующих и контратакующих двойных и тройных ударных комбинаций

Время занятия – 2 ч.

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Дозировка |
| * Подготовительная часть
 |
| - прыжки через скакалку | 2р \* 3 мин перерыв 1 мин  |
| -ОРУ | 10 мин |
| -махи прыжки | 1р \* 2 мин перерыв 1мин  |
| -махи прыжки с ударами  | 1р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -упражнение на мышечный корсет | 1р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| * Основная часть
 |
| Специально - боевые упражнения  |  |
| -отработка одиночных прямых ударов в голову, туловище | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| Отработка «двоек» и сдвоенных ударов: |  |
| -прямой левой в голову - прямой левой в туловище  | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -прямой правой в голову - прямой правой в туловище  | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -прямой левой в голову - прямой правой в голову  | 2р \* 2мин перерыв 1 мин |
| -прямой левой в туловище -прямой правой в голову после шага назад  | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| - прямой правой в туловище - прямой левой в голову после шага назад  | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин  |
| Отработка серии ударов: |  |
| -удар левой – уклон – серия из двуударных комбинаций | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин  |
| -удар левой – уклон – сдвоенные удары левой-правой  | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -удар левой – уклон – серия из трехударных комбинаций | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин  |
| -отжимания от пола  | 3 подхода \* 15 раз |
| -подтягивание на перекладине | 3 подхода \* 10 раз |
| Бой с тенью с гантелями | 5 мин |
| Гимнастика боксера | 5 мин |
| * Заключительная часть
 |
| -планка | 1 мин |
| -упражнения на растяжку | 3 мин |
| -упражнения на расслабление | 3 мин |
|  |  |