Дата тренировочного занятия: «12» февраля 2022 г., Т(СС)-2, Ранцев С.Н.

Тема: Техническая подготовка

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Дозировка |
| 1. Подготовительная часть | |
| Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы | 5 мин |
| - круговые вращения кистями во внутрь | 5 мин |
| - круговые вращения руками вперед |
| - разноименные вращения, левая вперед, правая, назад |
| - Бег:  - обычный  - в различных направлениях | 5 мин |
| - ОРУ | 5 мин |
| 1. Основная часть | |
| Специально-боевые упражнения: |  |
| Бой с тенью | 3 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых |
| Отработка одиночных ударов снизу в голову, туловище; сдвоенных ударов снизу, сбоку, в голову, в туловище | 2 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых |
| Отработка «двоек»: |  |
| снизу левой в туловище- правой боковой в голову | 3 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых |
| снизу правой в туловище – левой боковой в голову | 3 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых |
| Отработка серий: |  |
| снизу левой-правой в туловище- боковой левый в голову | 3 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых |
| снизу правой-левой в туловище- боковой левой в голову | 3 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых |
| Отработка ухода: |  |
| шаг левой ногой влево-вперед с поворотом туловища влево | 3 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых |
| шаг правой ногой вправо-вперед с поворотом туловища вправо | 3 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых |
| Отработка уклона: |  |
| уклон влево с шагом вперед левой ногой | 3 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых |
| уклон вправо с шагом вперед правой ногой | 3 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых |
| уклон влево с шагом назад правой ногой | 3 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых |
| уклон вправо с шагом левой ногой | 3 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых |
| Гимнастика боксера | 5 мин |
| 1. Заключительная часть | |
| Легкий бег | 5 мин |
| -упражнение на вестибулярный аппарат | 3 подхода \* 30 сек |
| -упражнения на растяжку | 5 мин |

Время занятий – 3 ч.30 мин.