Дата тренировочного занятия: «12» февраля 2022 г., Упаков А.К., Т(СС)-1

Тема занятия: Совершенствование техники встречных ударов

Время занятия – 3 ч.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| 1. Подготовительная часть | |
| ОРУ | 3 мин |
| Упражнение «Работа на дороге» | 5 мин |
| Растяжка | 2 мин |
| 1. Основная часть | |
| ОФП |  |
| Работа со специальным эспандером | 3 р х 2мин х 1мин отдых |
| Отжимания + хлопки | 3 р х 2мин х 1мин отдых |
| Упражнения с отягощением (блин-3кг.) | 3 р х 2мин х 1мин отдых |
| Скоростно-силовое упражнение:  пресс, отжимания | 3 р х 2мин х 1мин отдых |
| Выпрыгивание с ударами, круговыми вращениями | 3 р х 2мин х 1мин отдых |
| Бой с тенью | 30 сек |
| Челночный бег 8 м по10 раз | 3 подхода, отдых 1мин |
| Подтягивание на перекладине | 3 подхода по 5 р \*отдых 30 сек |
| Подъём ног к перекладине | 3 подхода по 5 р \*отдых 30 сек |
| Прыжки на скакалке | 1 р х 5 мин х 1мин отдых |
| Техническая подготовка |  |
| Отработка и совершенствование встречных ударов: |  |
| на средней дистанции на атаку прям.  левой или правой в голову | 6 р\*3мин\*1мин отдых |
| Отработка и совершенствование контратак на атаку прямым левым в голову | 3р\*3мин\*1мин отдых |
| Прыжки вверх на опору и вниз на пол (сериями). Высота опоры – 30-40 см. В сериях – по 10 прыжков «вверх-вниз» | 7 серий\*отдых между сериями 1 минута |
| Бой с тенью | 3 р\*2 мин.\*1мин отдых |
| Гимнастика боксера | 5 мин |
| 1. Заключительная часть | |
| Упражнения на растяжку, гибкость,  восстановление дыхания | 15 мин |