

## **ПОСЕЩАЕМОСТЬ.**

Не менее 42 тренировок.

1. Разминка

## **ТЕХНИКА БОКСА**

### **Работа у зеркала.**

2. Стойка: фронтальная и боевая.
3. Удары на месте во фронтальной стойке:
  - прямые одиночные
  - боковые одиночные
  - апперкоты
  - по корпусу (сбоку и прямо)
4. Удары на месте в боевой (сагиттальной) стойке:
  - прямые одиночные
  - прямые «двойки»
  - боковые одиночные
  - боковые «двойки»
  - апперкоты одиночные
  - по корпусу одиночные (сбоку и прямо)
  - прямые по корпусу
5. Защита на месте в боевой стойке:
  - уклоны
  - нырки
  - оттяжки
  - глухая защита
6. Передвижения в боевой стойке:
  - шагами
  - приставным шагом (вперед, назад, вправо, влево)
  - в челноке (на месте, вперед, назад, вправо, влево, комбинированные)
7. Передвижения во фронтальной стойке:
  - приставным шагом
  - в челноке

## 8. Бой с тенью

### Работа в парах.

#### 9. Удары на месте в боевой (сагиттальной) стойке:

- прямые одиночные
- прямые «двойки»
- боковые одиночные
- боковые «двойки»
- апперкоты одиночные
- по корпусу одиночные (сбоку и прямо)

#### 10. Защита корпусом на месте в боевой стойке:

- уклоны
- нырки
- оттяжки
- глухая

#### 11. Передвижения в боевой стойке:

- приставным шагом (вперед, назад, вправо, влево)
- в челноке (на месте, вперед, назад, вправо, влево, комбинированные)

### ОФП

12. Отжимания: 10 раз

13. Скакалка 35 раз за 30 сек

14. Приседания: 20 раз

15. Пресс: 20 раз