

## **ПОСЕЩАЕМОСТЬ.**

Не менее 42 тренировок.

## **ТЕХНИКА БОКСА**

### **Работа у зеркала.**

#### **УДАРЫ**

##### **1. «Почтальон»**

- в челноке
- на шагах в разных направлениях (с разноименной на одноименную ногу, с одноименной на разноименную)
- приставным шагом в боевой стойке в разных направлениях

#### **ОТВЕТНЫЕ КОНТРАТАКИ**

##### **2. Защита и атака (прямые) в движении (дриллы) уклон-два удара, два уклона-три удара.**

- в челноке
- под разноименную ногу (назад, вперед, вправо, влево)
- под одноименную ногу (назад, вперед, вправо, влево)
- приставным шагом в боевой стойке (назад, вперед, вправо, влево)
- приставным шагом во фронтальной стойке (назад, вперед, вправо, влево)

##### **3. Защита и атака (боковые) в движении (дриллы) уклон-два удара, два уклона-три удара.**

- в челноке
- под разноименную ногу (назад, вперед, вправо, влево)
- под одноименную ногу (назад, вперед, вправо, влево)
- приставным шагом в боевой стойке (назад, вперед, вправо, влево)
- приставным шагом во фронтальной стойке (назад, вперед, вправо, влево)

##### **4. Защита и комбинированная (прямые, боковые, апперкота, по корпусу) атака в движении (дриллы) уклон-два удара, два уклона-три удара.**

- в челноке
- под разноименную ногу (назад, вперед, вправо, влево)
- под одноименную ногу (назад, вперед, вправо, влево)
- приставным шагом в боевой стойке (назад, вперед, вправо, влево)

- приставным шагом во фронтальной стойке (назад, вперед, вправо, влево)
5. Защита и комбинированная (прямые, боковые, апперкота, по корпусу) атака в движении (дриллы) уклон-нырок- удар, уклон-нырок-три удара, два уклона-нырок-два удара.

- в челноке
- под разноименную ногу (назад, вперед)
- приставным шагом в боевой стойке (назад, вперед)
- приставным шагом во фронтальной стойке (вправо, влево)

#### НА ОПЕРЕЖЕНИЕ

6. Сайт-степ
7. В разрез под разноименную ногу (Смещение по фронту с встречной атакой)
8. Циркуль (разворот с ударом под разноименную ногу)

9. Бой с тенью

#### Работа на снарядах

##### УДАРЫ

10. «Почтальон»
- в челноке
  - на шагах (с разноименной на одноименную ногу, с одноименной на разноименную)

##### ЗАЩИТА И КОНТРАТАКА

11. Защита и атака (прямые) в движении (дриллы) уклон-два удара, два уклона-три удара.

- в челноке
- под разноименную ногу
- под одноименную ногу
- приставным шагом во фронтальной стойке

12. Защита и атака (боковые) в движении (дриллы) уклон-два удара, два уклона-три удара.

- в челноке
- под разноименную ногу

- под одноименную ногу
- приставным шагом во фронтальной стойке

13. Защита и комбинированная (прямые, боковые, апперкота, по корпусу) атака в движении (дриллы) уклон-два удара, два уклона-три удара.

- в челноке
- под разноименную ногу
- под одноименную ногу
- приставным шагом во фронтальной стойке

14. Комбинированная защита и комбинированная (прямые, боковые, апперкота, по корпусу) атака в движении (дриллы) уклон-нырок- удар, уклон-нырок-три удара, два уклона-нырок-два удара.

- в челноке
- под разноименную ногу (назад, вперед)
- приставным шагом во фронтальной стойке (вправо, влево)

15. Вольный бой

### **Работа в парах.**

16. В движении назад, вперед, вправо, влево (произвольно), защита-комбинированная контратака «двойки» и «тройки» (все удары) - защита

- уклон-ответ-уклон
- нырок-ответ-нырок
- глухая-ответ-уклон (нырок)
- оттяжка-ответ-нырок
- сбив-ответ-уклон

17. Встречные контратаки (по корпусу и в голову) в движении назад и вперед

- вразрез
- через руку
- сайт-степ

18. Условный бой (передняя рука, задняя, одиночные и связки)

### **ОФП**

19. Отжимания: 30 раз

20. Скакалка 65 раз за 30 сек

21. Приседания с выпрыгиванием вверх: 20 раз

22. Турник: 5 раз

23. Пресс: Одновременный подъем корпуса и прямых ног («складка») из положения лежа на полу – 10 повторений.