|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
| **Часть** | **Цель** | **Упражнения** | **Доз-ка** |
| **1 часть** | **Разминка-разогрев** | разминка со скакалкой | 5 мин. |
|  |  | отжимание на кулаках | 1 мин. |
|  |  | бой с тенью передней рукой |  |
|  |  | отжимание накладкой (рука на руку) |  |
|  |  | скакалка | 5 мин. |
|  |  | отжимание на кистях | 1 мин. |
|  |  | бой с тенью задней рукой |  |
|  |  | отжимание руки в стороны |  |
|  |  | скакалка | 5 мин. |
|  |  | отжимание на кулаках | 1 мин. |
|  |  | бой с тенью прямыми ударами |  |
|  |  | отжимание с хлопками |  |
|  |  | скакалка | 5 мин. |
|  |  | отжимание на кулаках | 1 мин. |
|  |  | бой с тенью снизу и боковыми ударами |  |
|  |  | отжимание на левой руке |  |
|  |  | отжимание на правой руке |  |
|  |  | скакалка | 5 мин. |
|  |  | отжимание на пальцах | 1 мин. |
|  |  | бой с тенью вольный бой |  |
|  |  | упор лежа, достаем от пола ладошками грудь | |
|  |  |  | **30 мин.** |
| **2 часть** | **Основная часть** |  |  |
|  | **Развитие скоростно-силовых способностей** | отработка одиночных ударов в парах | 6 мин. |
|  |  | отработка двойных ударов в парах | 6 мин. |
|  |  | отработка комбинированных ударов в парах | 6 мин. |
|  |  | отработка атак с оттяжками в парах | 6 мин. |
|  |  | отработка финтовых атак в парах | 6 мин. |
|  |  | отработка защит в парах | 6 мин. |
|  |  | вольный бой передней рукой в парах | 3 мин. |
|  |  | вольный бой задней рукой в парах | 3 мин. |
|  |  | вольный бой с обеих рук в парах | 3 мин. |
|  |  |  | **45 мин.** |
| **3 часть** | **Заключительная часть** |  |  |
|  | **Заминка** | пресс | 3 мин. |
|  |  | подтягивание на турнике | 3 мин. |
|  |  | растяжка | 9 мин. |
|  |  |  | **15 мин.** |