Дата тренировочного занятия: «02» февраля 2020 г., НП-3, Гилев В.Л.

Тема: Совершенствование прямых и боковых ударов

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Дозировка |
| 1. Подготовительная часть | |
| Постепенно ускоряющаяся ходьба | 2 мин |
| Бег | 5 мин |
| - ОРУ | 10 мин |
| - прыжки через скакалку | 2р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| - передвижение в боевой стойке (шагом) | 2р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -отжимание от пола с хлопками | 1подход \* 5 раз |
| -передвижение в боевой стойке (в челноке) | 1р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -выпрыгивание вверх с касанием руками носков ног | 1 подход \* 10 раз |
| -передвижение по кругу во фронтальной стойке (со сменой направления) | 1р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| Спринтерские пробежки | 3 х 20 м или 5 х 10 м |
| Бой с тенью | 2 мин |
| 1. Основная часть | |
| Специально - боевые упражнения (с гантелями 1 - 2 кг) | 2 мин с гантелями,1 мин без гантелей |
| -отработка уклонов, нырков, подставок, блоков | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| Отработка прямых и боковых ударов: |  |
| -нанесение прямых ударов в голову, в туловище | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -нанесение 2-х ударных комбинаций | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -нанесение одиночный левый, уклон двойной удар в голову | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -нанесение одиночный левый, уклон двойной удар в корпус | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -нанесение одиночный в голову, левый уклон, левый корпус, правый в голову | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -нанесение одиночный в голову, уклон правый, корпус левый в голову | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| Отработка «двоек»: | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -прямой левой в туловище - боковой правый в голову | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -боковой левый в голову - снизу правой в голову | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| 1. Заключительная часть | |
| -ходьба | 2 мин |
| -упражнение на вестибулярный аппарат | 2 подхода \* 10 сек |
| -упражнения на растяжку | 3 мин |

Время занятий – 2 ч.