Дата тренировочного занятия: «03» февраля 2022 г., НП-1, Гилев В.Л.

Тема: Совершенствование прямых и боковых ударов

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Дозировка |
| 1. Подготовительная часть
 |
| - 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 |
| Постепенно ускоряющаяся ходьба | 1 мин |
| Бег | 2 мин |
| 1. Основная часть
 |
| Специально - боевые упражнения (с гантелями 1 - 2 кг) | 1 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 |
| 1. Заключительная часть
 |
| -ходьба | 3 мин |
| -упражнение на вестибулярный аппарат  | 3 подхода \* 30 сек |
| -упражнения на растяжку | 5 мин |

Время занятий – 1 ч.30 мин.