Дата тренировочного занятия: «05» февраля 2022 г., Т(СС)-2, Ранцев С.Н.

Тема: Совершенствование навыков нанесения прямых ударов руками в движении в различных комбинациях

|  |  |
| --- | --- |
| 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  |
| 1. Основная часть
 |
| Специально - боевые упражнения (с гантелями 1 - 2 кг) | 1 мин с гантелями,1 мин без гантелей  |
| -отработка уклонов, нырков, подставок, блоков  | 1р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| Отработка ударов: |  |
| - нанесение прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад | 2р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| - нанесение прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| - нанесение прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад | 2р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| - нанесение прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| - нанесение защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову. | 2р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| - нанесение защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову. | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| Отработка «двоек»: |  |
| -прямой левой в туловище - боковой правый в голову | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -боковой левый в голову - снизу правой в голову  | 1р \* 2 мин перерыв 1 мин  |
| Бой с тенью | 10 мин |
| Гимнастика боксера | 5 мин |
| 1. Заключительная часть
 |
| Легкий бег | 5 мин |
| -упражнение на вестибулярный аппарат  | 3 подхода \* 30 сек |
| -упражнения на растяжку | 5 мин |

Время занятий – 3 ч.30 мин.