Дата тренировочного занятия: «06» февраля 2022 г., НП-3, Гилев В.Л.

Тема: Совершенствование серий из 3-х ударов

Время занятий – 2 ч.

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Дозировка |
| 1. Подготовительная часть
 |
| - ОРУ | 12 мин |
| - упражнения на ноги | 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  |
| Постепенно ускоряющаяся ходьба | 2 мин |
| Бег | 10 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 серий из 3-х ударов: |  |
| -нанесение серий из 3-х ударов в голову, левой рукой, потом правой рукой  | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -нанесение серий из 3-х ударов левой в туловище и два в голову, правой в туловище и два в голову | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -уклон влево, левой в туловище и два в голову  | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -уклон вправо, правой в туловище, два в голову | 2р \* 2мин перерыв 1 мин |
| Отработка «двоек»: |  |
| -прямой левой в туловище - боковой правый в голову | 1р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -боковой левый в голову - снизу правой в голову  | 1р \* 2 мин перерыв 1 мин  |
| Спринт (низкие старты на звуковой, зрительный и сигналы) | 5 х 15 м |
| Пять прыжков вверх подряд с доставанием подвешенного предмета | 3 серии с интервалом в 1 мин 4 х 15 |
| Гимнастика боксера | 5 мин |
| 1. Заключительная часть
 |
| -ходьба | 2 мин |
| -упражнение на вестибулярный аппарат  | 3 подхода \* 30 сек |
| -упражнения на растяжку | 5 мин |