Дата тренировочного занятия: «06» февраля 2022 г., НП-2, Ранцев С.Н.

Тема: Совершенствование техники нанесения ударов на перехвате с дальней, средней дистанции

Время занятия – 2 ч.

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Дозировка |
| 1. Подготовительная часть | |
| - ОРУ | 12 мин |
| - прыжки через скакалку | 2р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -махи прыжки | 1р \* 2 мин перерыв 1мин |
| -махи прыжки с ударами | 1р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -бой с тенью |  |
| 1. Основная часть | |
| Специально - боевые упражнения |  |
| -прямой правой в голову (назад) - боковой левый в голову (вперед) | 3р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -боковой левый в голову(назад) - прямой правый в голову (вперед) |  |
| Отработка «двоек»: |  |
| -прямой левой в голову (назад) - прямой правой в голову (назад) - прямой левой в туловище (вперед) - прямой правый в голову (вперед) | 3р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -прямой правой в голову (назад) - боковой левый в голову (назад) - прямой правый в туловище (вперед) - боковой левый в туловище (вперед) | 3р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -прямой левой в туловище (вперед) - прямой правой в голову (вперед) - боковой левый в голову (назад) - прямой правой в голову (назад) | 3р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -прямой правой в голову (вперед) - боковой левый в голову (вперед) - прямой правой в голову (назад) - прямой левой в голову (назад) | 3р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| Отработка серии ударов: |  |
| -прямой правой в голову (назад) - боковой левый в голову (назад) -прямой правой в голову (назад) - прямой левой в голову (вперед) - прямой правой в туловище (вперед) - боковой левый в голову (вперед) | 3р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -боковой левый голову (назад) - прямой правой в голову (назад) - боковой левый в голову (назад) - прямой правой в туловище (вперед) - боковой левый в голову (вперед) -прямой правой в туловище (вперед) | 3р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| 1. Заключительная часть | |
| -ходьба | 2 мин |
| -планка | 1 мин |
| упражнения на растяжку | 5 мин |