Дата тренировочного занятия: «06» февраля 2022 г., Т(СС)-2, Ранцев С.Н.

Тема: Совершенствование техники нанесения прямых ударов

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Дозировка |
| 1. Подготовительная часть
 |
| Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы | 5 мин |
| - круговые вращения кистями во внутрь | 5 мин |
| - круговые вращения руками вперед |
| - разноименные вращения, левая вперед, правая, назад |
| - Бег:- обычный- в различных направлениях;- с ускорением;- упражнения на восстановление дыхания | 5 мин  |
| - ОРУ | 5 мин |
| 1. Основная часть
 |
| Специальные подготовительные упражнения |  |
|  -упражнения на развитие подвижности и гибкости мышц плечевого пояса | 3 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых |
|  -упражнения на развитие навыка переноса центра тяжести с ноги на ногу | 3 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых |
| -упражнения на развитие взрывной силы ног | 3 р. \* 2 мин. \* 1 мин. отдых |
| Специальные боевые упражнения |  |
| нанесение одиночных прямых ударов на месте из положения фронтальной стойки | 2 р. \* 3 мин. \* 1 мин. отдых |
| нанесение одиночных прямых ударов в движении | 2 р. \* 3 мин. \* 1 мин. отдых |
| отработка двуударных атакующих комбинаций прямыми ударами в движении | 2 р. \* 3 мин. \* 1 мин. отдых |
| отработка многоударных атакующих комбинаций прямыми ударами в движении | 2 р. \* 3 мин. \* 1 мин. отдых |
| Бой с тенью | 5 мин |
| Гимнастика боксера | 1. 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.