Дата тренировочного занятия: «07» февраля 2022 г., НП-2, Ранцев С.Н.

Тема: Совершенствование техники нанесения встречных ударов с дальней дистанции

Время занятия – 2 ч.

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Дозировка |
| 1. Подготовительная часть | |
| - ОРУ | 12 мин |
| - прыжки через скакалку | 2р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -махи прыжки с ударами | 1р \* 2 мин перерыв 1мин |
| -работа в челноке с ударами | 1р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -отработка защитных действий и передвижений | 1р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -бой с тенью | 1р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| 1. Основная часть | |
| Специально - боевые упражнения |  |
| -отработка одиночных прямых ударов в голову, туловище (со смещением влево, вправо | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| Отработка «двоек» и сдвоенных ударов: |  |
| -прямой левой в голову (со смещением вправо) - прямой правой в голову (со смещением влево) | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -прямой правой в голову (со смещением влево) - боковой левой в туловище | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -прямой левой в туловище (со смещением вправо) - боковой правой в голову | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -прямой правой в туловище (со смещением влево) - боковой левый в голову | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| Отработка серии ударов: |  |
| -прямой левой в туловище (со смещением вправо) - прямой правой в голову (со смещением влево) - боковой левый в туловище | 3р \* 1 мин перерыв 1 мин |
| -прямой правой в туловище (со смещением влево) - боковой левый в голову - боковой правый голову | 3р \* 1 мин перерыв 1 мин |
| -прямой левой в голову (со смещением вправо) - боковой правый в туловище - боковой левый в голову | 3р \* 1 мин перерыв 1 мин |
| -прямой правый в голову (со смещением влево) - боковой левый в туловище - боковой правый в туловище | 3р \* 1 мин перерыв 1 мин |
| 1. Заключительная часть | |
| -ходьба | 3 мин |
| -планка | 1 мин |
| -упражнения на растяжку | 5 мин |