Дата тренировочного занятия: «07» февраля 2022 г., Упаков А.К., Т(СС)-1

Тема: Совершенствование атакующих и контратакующих ударов

Время занятий – 2 ч.

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Дозировка |
| 1. Подготовительная часть
 |
| - прыжки через скакалку | 2р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -ОРУ | 12 мин |
| -Работа в «челноке» | 1р \* 2 мин перерыв 1мин |
| -Работа в «челноке» с ударами  | 1р \* 2 мин перерыв 1мин |
| -Бой с тенью | 1р \* 2 мин перерыв 1мин |
| 1. Основная часть
 |
| Специально - боевые упражнения: |  |
| -отработка одиночных прямых ударов в голову, в туловище после уклона  | 1р \* 2 мин перерыв 1мин |
| -отработка одиночных боковых ударов в голову, в туловище после нырка  | 1р \* 2 мин перерыв 1мин |
| -отработка одиночных ударов снизу в голову, в туловище после уклона  | 1р \* 2 мин перерыв 1мин |
| Отработка ударов: |  |
| -школа бокса одиночных ударов  | 3р \* 2 мин перерыв 1мин |
| -удар левой - одиночный уклон  | 3р \* 2 мин перерыв 1мин |
| -удар левой или правой в голову  | 3р \* 2 мин перерыв 1мин |
| -удал левой в голову - уклон  | 3р \* 2 мин перерыв 1мин |
| - одиночный удар левой или правой в туловище | 3р \* 2 мин перерыв 1мин |
| Отработка серии ударов: |  |
| -уклон в лево - левый боковой в туловище - правой прямой в голову - левый боковой в голову  | 1р \* 2 мин перерыв 1мин |
| -уклон в право - правой прямой в голову - левый боковой в туловище - правой прямой в голову  | 1р \* 2 мин перерыв 1мин |
| Быстрые передвижения вперед и назад в основной стойке | 5 мин |
| Бой с тенью (все удары) | 5 мин |
| 1. Заключительная часть
 |
| -упражнение на мышцы спины  | 3 подхода \* 20 раз  |
| -упражнения на растяжку | 5 мин |