Дата тренировочного занятия: «09» февраля 2022 г., НП-2, Ранцев С.Н.

Тема: Совершенствование техники нанесения ответных ударов на средней дистанции

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 | 2р \* 2 мин перерыв 1мин |
| -отработка одиночных боковых ударов в голову, в туловище после нырка | 2р \* 2 мин перерыв 1мин |
| -отработка одиночных ударов снизу в голову, в туловище после уклона | 2р \* 2 мин перерыв 1мин |
| Отработка «двоек» и сдвоенных ударов: |  |
| -уклон в лево - левой прямой в голову - правый боковой в голову | 3р \* 2 мин перерыв 1мин |
| -уклон в право - правой прямой в голову - левый боковой в голову | 3р \* 2 мин перерыв 1мин |
| -нырок в лево - левый боковой в голову - правый боковой в туловище | 3р \* 2 мин перерыв 1мин |
| -нырок в право - правый боковой в голову- левый боковой 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 |
| 1. Заключительная часть | |
| -ходьба | 3 мин |
| -упражнение на мышцы спины | 3 подхода \* 20 раз |
| -упражнения на растяжку | 5 мин |