Дата тренировочного занятия: «09» февраля 2022 г, НП-2 Сущевский О.Э

Тема: Совершенствование техники нанесения ударов при движении назад

Время занятия 2ч

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Дозировка |
| 1. Подготовительная часть | |
| - ОРУ | 12 мин |
| -скачковый перенос веса тела с ноги на ногу уклоном; два уклон -1удар, 1 уклон-2 удар, 2 уклона-3 удары | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -челночный движение с нанесением прямых ударов | 1р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -махи прыжки с ударами | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -бой с тенью | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| 1. Основная часть | |
| Специально - боевые упражнения: |  |
| -отработка одиночных прямых ударов в голову (в движении назад) | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| Отработка «двоек» и сдвоенных ударов: |  |
| -прямой левой в голову (назад) - прямой правой в голову (назад) | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -прямой левой в голову(вперед) - прямой правой в голову (назад) | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -прямой правой в голову (назад) - прямой левой в голову (назад) | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -прямой левой в голову (назад) - прямой правой в голову (назад в сторону) | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| - прямой правой в голову (назад) - прямой левой в голову (назад в сторону) | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| Отработка серии ударов: |  |
| -прямой левой в голову (назад) - прямой правой в голову (назад) - прямой левой в голову (назад в сторону) | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -прямой правой в голову (назад) - прямой левой в голову (назад) - прямой правой в голову (назад в сторону) | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -боковой левый в голову (назад) - прямой правой в голову (назад) | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| 1. Заключительная часть | |
| -работа с теннисным мячом | 1р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -упражнения на мышцы спины | 1 мин |
| -упражнения на расслабление | 3 подхода \* 10 раз |