Дата тренировочного занятия: «12» февраля 2022 г., НП-3, Гилев В.Л.

Тема: Совершенствование одиночных ударов

Время занятий – 2 ч.

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание | Дозировка |
| 1. Подготовительная часть
 |
| - ОРУ | 20 мин |
| - прыжки через скакалку | 2р \* 3 мин перерыв 1 мин |
| -разножка с ударами  | 1р \* 2 мин перерыв 1мин  |
| -бой с тенью (работа только передней рукой) | 1р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -бой с тенью (работа только в ответ) | 1р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -бой с тенью | 1р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| 1. Основная часть
 |
| Специально - боевые упражнения  |  |
| -прямые одиночные удары в голову  | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -прямые одиночные удары в корпус  | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| - боковые одиночные в корпус | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| - боковые одиночные удары в голову | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| - удары снизу в корпус | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| - удары снизу в голову | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| Отработка серии ударов: | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| -прямой левой в голову - прямой правой в голову - боковой левый в туловище - уклон влево - боковой левый в голову - прямой правой в туловище - боковой левый в голову  | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин  |
| -прямой правой в туловище - боковой левый в голову - прямой правый в голову - уклон вправо - снизу правой в туловище - боковой левый в голову - боковой правый в голову  | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин  |
| -прямой левой в голову - прямой правой в туловище - боковой левый в голову - шаг назад - прямой правый в туловище - боковой левый в голову - боковой правый - в голову  | 2р \* 2 мин перерыв 1 мин |
| 1. Заключительная часть
 |
| -легкий бег | 3 мин |
| -упражнения на мышцы спины  | 3 подхода \* 20 раз |
| -упражнения на растяжку | 5 мин |