Дата тренировочного занятия: 09 июня 2020 г., Т(СС)-4, Гумаров Р.Ю.

**Тема: Совершенствование специальных координационных навыков в технике ударов руками.**

Время занятия 1 часа 45 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 25 мин.** | |
| 1. ОРУ  2. Прыжки на скакалке | 15 мин.  10 мин. |
| **2. Основная часть - 50 мин.** | |
| 1. Фронтальная стойка - скоростное выполнение прямых ударов руками  2. Левосторонняя стойка:  Прямой левой - задний боковой  Прямой правой - передний боковой  Левой снизу - правый прямой  Правой снизу - левый прямой Прямой левой - задний снизу - левый боковой Прямой правой –левой снизу - правый боковой  Левый-правый прямой – левый боковой Правый-левый прямой - правый боковой  Левый прямой - правой боковой - уклон-правый прямой - левой боковой (увеличивая скорость выполнение комбинации) | 15х3 серии  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин. |
| **3. Заключительная часть - 30 мин.** | |
| 1. Перед зеркалом: работа руками разные комбинации в легком и ускоренном режиме (сокращенная амплитуда движения)  2. Техника ударов руками с гантелями  3. Ведение «Дневника самоконтроля» | 10 мин.  10 ми.  10 мин. |