Дата тренировочного занятия: 04 февраля 2022 г., Т(СС)-4, Гумаров Р.Ю.

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

Время занятия 1 часа 15 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 10 мин.** | |
| 1. ОРУ  2. Прыжки на скакалке | 5 мин.  5 мин. |
| **2. Основная часть - 40 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 | 15х3 серии  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  . |
| **3. Заключительная часть - 10 мин.** | |
| 1. Перед зеркалом: работа руками разные комбинации в легком и ускоренном режиме (сокращенная амплитуда движения)  2. Техника ударов руками с гантелями | 5 мин.  5 ми. |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 15 мин.** | |
| Изучение правил РУСАДА  Ведение «Дневника самоконтроля» | 15 мин. |