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 руками2. 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 серии5 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 РУСАДАВедение «Дневника самоконтроля» | 15 мин. |