Дата тренировочного занятия: 06 февраля 2022 г., Т(СС)-2, Гумаров Р.Ю.

**Тема: Совершенствование техники работы руками на смещении с центральной линии.**

Время занятия 2 часа.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 20 мин.** |
| 1. ОРУ:2. Прыжки на скакалке: | 10 мин.10 мин. |
| **2. Основная часть - 60 мин.** |
| 1. Фронтальная стойка:Приставной шаг влево - прямой левой Приставной шаг вправо - прямой правой Приставной шаг влево - прямой правой Приставной шаг вправо - прямой левой 2. Левосторонняя стойка:-Все так же, как и в предыдущем упражнении, только выполняется отшагивание с той ноги в какую сторону смещение 3. Все тоже самое в челночно - скользящем движении 4. Все тоже самое в челночном скользящем движении в правой стойке 5. Произвольно двигаясь пробуем наносить удары руками на смещениях в сторону с прямыми ударами  | 5 мин.5 мин.5 мин.5 мин.10 мин.10 мин.10 мин.10 мин. |
| **3. Заключительная часть (Силовые упражнения) - 20 мин.** |
| 1. Отжимания2. Упражнения на пресс3. Упражнения на спину4. Гимнастический мостик  | 20х320х320х320х3 |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 20 мин.** |
| Видео просмотр: «Бенни Уркидез»Ведение «Дневника самоконтроля» | 20 мин. |