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. Отжимания  2. Упражнения на пресс  3. Упражнения на спину  4. Гимнастический мостик | 20х3  20х3  20х3  20х3 |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 20 мин.** | |
| Видео просмотр: «Бенни Уркидез»  Ведение «Дневника самоконтроля» | 20 мин. |