Дата тренировочного занятия: 07 февраля 2022 г., Т(СС)-4, Гумаров Р.Ю.

**Тема: Комбинирование ударов руками(прямые, боковые, снизу) в двойки, сдвоенные удары и тройки.**

Время занятия 3 часа 00 минут.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 25 мин.** | |
| 1. ОРУ (в основном на руки и туловище) 2. Прыжки на скакалке (в основном в скоростном режиме) | 15 мин.  10 мин. |
| **2. Основная часть - 85 мин.** | |
| 1. Удары руками (прямые, боковые, снизу) 10 мин  2. Сдвоенные удары руками(прямой-прямой, боковой-боковой, снизу-снизу), левой и правой руками  3. Двойки(левой прямой-правой боковой; правой прямой-левой боковой; левой боковой-правой прямой; правой боковой-левой прямой; левой снизу-правой боковой; правой снизу-левой боковой  4. Проработка всевозможных двоек индивидуально  5. Тройки в левосторонней стойке:  Прямой левой-правой снизу-левой боковой  Прямой левой-правой боковой—левой боковой  Прямой левой-прямой правой-боковой левой  Прямой левой-уклон влево-левый-правый прямой  Прямой правой-уклон вправо-правый-левой прямой  6. Бой с тенью со всеми комбинациями | 10 мин.  10 мин.  20 мин.  10 мин.  25 мин.  10 мин. |
| **3. Заключительная часть - 30 мин.** | |
| 1. Отжимания лесенка(1-10-1)  2. Упражнения на пресс  3. Подтягивания | 10 мин.  10 мин.  10 мин. |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 40 мин.** | |
| Просмотр видео: «Марк Мельцер»  Ведение «Дневника самоконтроля» | 40 мин. |