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 боковой4. Проработка всевозможных двоек индивидуально 5. Тройки в левосторонней стойке:Прямой левой-правой снизу-левой боковойПрямой левой-правой боковой—левой боковойПрямой левой-прямой правой-боковой левойПрямой 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 пресс3. Подтягивания | 10 мин.10 мин.10 мин. |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 40 мин.** |
| Просмотр видео: «Марк Мельцер»Ведение «Дневника самоконтроля» | 40 мин. |