Дата тренировочного занятия: 08 февраля 2022 г., Т(СС)-2, Гумаров Р.Ю.

**Тема: Совершенствование боковых ударов руками в сочетании с уклонами.**

Время занятия 2 часа.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 20 мин.** |
| 1. ОРУ2. Прыжки на скакалке  | 10 мин.10 мин. |
| **2. Основная часть - 60 мин.** |
| 1. Уклон влево-боковой левый 2. Уклон вправо-боковой правой 3. Уклон влево-боковой левой-правой 4. Уклон вправо-боковой правой-левой 5. Боковой правой-уклон вправо-боковой правой 6. Боковой левой-уклон влево-боковой левой 7. Левосторонняя стойка:Боковой передний-уклон влево-боковой передний Боковой правой-уклон, вправо-боковой правой 8. Имитационные движения уклонов в сочетании с боковыми ударами9. Бой с тенью со всеми комбинациями  | 5 мин.5 мин.5 мин.5 мин.5 мин.5 мин.5 мин.5 мин10 мин.10 мин |
| **3. Заключительная часть (Силовые упражнения) - 15 мин.** |
| 1. Отжимания2. Подтягивания3. Упражнения на пресс | 5 мин.5 мин.5 мин. |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 25 мин.** |
| Видео просмотр: «Марк Мельцер показывает скорость в 74 года»Ведение «Дневника самоконтроля» | 25 мин. |