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. ОРУ  2. 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 ударами  9. Бой с тенью со всеми комбинациями | 5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин  10 мин.  10 мин |
| **3. Заключительная часть (Силовые упражнения) - 15 мин.** | |
| 1. Отжимания  2. Подтягивания  3. 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. |