Дата тренировочного занятия: 09 февраля 2022 г., Т(СС)-4, Гумаров Р.Ю.

**Тема: Совершенствование техники ударов руками (прямые, боковые, снизу и на уклонах).**

Время занятия 1 час 15 мин.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 10 мин.** | |
| 1. ОРУ:  2. Прыжки на скакалке: | 5 мин.  5 мин. |
| **2. Основная часть - 40 мин.** | |
| 1. Отработка всех одиночных ударов в обеих стойках 2. Отработка всех двоек в обеих стойках  3. Отработка комбинаций из 3-4ех ударов | 10 мин.  10 мин.  20 мин. |
| **3. Заключительная часть – 5 мин.** | |
| 1. Отжимания, подтягивания, упражнения на пресс | 5 мин. |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 20 мин.** | |
| 1. Просмотр видео: в диалоге «Бокс-тренировка в домашних условиях»  2. Ведение «Дневника самоконтроля» | 20 мин. |