Дата тренировочного занятия: 11 февраля 2022 г., Т(СС)-2, Гумаров Р.Ю.

**Тема: Совершенствовать технику координации движения ног с ударами руками.**

Время занятия 2 часа.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 20 мин.** |
| 1. ОРУ2. Прыжки на скакалке  | 10 мин.10 мин. |
| **2. Основная часть - 55 мин.** |
| 1. Левосторонняя стойка (аботуют ноги и руки)Подшаг левой-прямой левый удар Подшаг правой-прямой правой удар Подшаг правой-прямой левый удар Подшаг левой-прямой правый удар Подшаг (левой-правой)- руками(левой-правой) Подшаг (правой-левой)-руками (правой-левой) Подшаг(левой-правой)-руками (правой-левой) Подшаг (правой-левой)-руками(левой-правой) Три подшага (левой-правой-левой) руками (лвой-правой-левой)прямые удары Три подшага (левой-правой-левой)-руками(правой-левой-правой) прямые удары Импровизация техники из этих комбинаций(бой с тенью)  | 5 мин.5 мин.5 мин.5 мин.5 мин.5 мин.5 мин.5 мин.5 мин.5 мин.5 мин. |
| **3. Заключительная часть (Силовые упражнения) - 15 мин.** |
| 1. Отжимания(1-10-1) 2. Дыхательные упражнения на восстановление  | 5 мин.10 мин. |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 30 мин.** |
| 1. Видеозаписи стойка и передвижения в боксе от Марка Мельцера 2. Ведение «Дневника самоконтроля» | 30 мин. |