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. ОРУ  2. 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. |