Дата тренировочного занятия: 13 февраля 2022 г., Т(СС)-2, Гумаров Р.Ю.

**Тема: Совершенствование техники прямых ударов руками на отходе назад.**

Время занятия 2 часа.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 30 мин.** | |
| 1. ОРУ  2. Прыжки на скакалке | 15 мин.  15 мин. |
| **2. Основная часть - 40 мин.** | |
| 1. Прямые удары руками на месте, в движении 2. Прямые удары руками в шаговой технике  3. Прямой передний, задний удары на отходе в шаговой технике  4. Прямой передний, задний удары на отходе в скользящих отскоковых движениях на ногах  5. Прямой передний, задний удары на отходе  назад влево и назад вправо  6. Левосторонняя стойка на отходе назад (отшаг правой -прямой задний удар, отшаг левой - прямой передний удар)  7. Бой с тенью - бокс(с вышеуказанными упражнениями) | 5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  5 мин.  10 мин. |
| **3. Заключительная часть - 10 мин.** | |
| 1. Дыхательные упражнения | 10 мин. |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 40 мин.** | |
| 1. Видеозаписи: Развитие гибкости с Фуадом Алиевым (попробовать все упражнения)  2. Ведение «Дневника самоконтроля» | 40 мин. |