Дата тренировочного занятия: 02 февраля 2022 г., Т(СС)-2, Гумаров Р.Ю.

**Тема: Развитие координации движения рук и ног в челночном движении боевой стойки, совершенствование скорости ударов руками.**

Время занятия 2 часа.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 30 мин.** |
| 1. Прыжки на скакалке: вперед, назад, в крест, бег, парные 2. ОРУ- на подвижность суставов и разогрев мышц  | 15 мин.15 мин. |
| **2. Основная часть - 30 мин.** |
| 1. Прямой передний и задние удары в челноке 2. Сдвоенные удары в челноке (передний передний и задний, задний удары руками) 3. Комбинации: передний-задний, задний-предний удары руками в челноке 4. Бой с тенью: в челночном движении одиночные и двойки в разной последовательности  | 5 мин.10 мин.5 мин.10 мин. |
| **3. Заключительная часть (Силовые упражнения) - 30 мин.** |
| Отжимания, пресс, подтягивания |  30 мин |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 30 мин.** |
| Видео просмотр: «Движения на ногах в стойке»(<https://youtu.be/_EuUWBA_A-4>)Ведение «Дневника самоконтроля» | 30 мин. |