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. |