Дата тренировочного занятия: 04 февраля 2022 г., Т(СС)-2, Гумаров Р.Ю.

**Тема: Совершенствование техники работы руками на входе в атаку и на отходе.**

Время занятия 2 часа.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 25 мин.** | |
| 1. ОРУ (Больше упражнений на руки и туловище):  2. Отдых:  3. Прыжки на скакалке: | 12 мин.  1 мин.  12 мин. |
| **2. Основная часть - 50 мин.** | |
| 1. Перенос веса тела на месте в стойке  2. Шаговая техника движения ног  3. Челночные движения в правой и левой стойке 4. Атака прямыми ударами рук в движении вперед 5. Атака прямыми ударами рук в движении назад (на отходе)  6. Сдвоенный прямой передний удар на входе вперед 7. Сдвоенный прямой передний удар вперед на двух скользящих движениях в стойке  8. Сдвоенный прямой передний удар на отходе назад  9. Сдвоенный прямой передний удар на двух  скользящих наскоках на отходе 10. Бой с тенью (с элементами атаки отхода) | 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) - 20 мин.** | |
| 1. Растяжка | 20 мин |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 25 мин.** | |
| Видео просмотр: «Техника боя от Кости Цзю»  Ведение «Дневника самоконтроля» | 25 мин. |