Дата тренировочного занятия: 08 февраля 2022 г., Т(СС)-4, Гумаров Р.Ю.

**Тема: Выполнение упражнений самостоятельно с определенной долей осознания и совершенствования техники на свой взгляд.**

Время занятия 2 час 00 мин.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 20 мин.** | |
| 1. ОРУ:  2. Прыжки на скакалке со смещением в сторону: | 10 мин.  10 мин. |
| **2. Основная часть - 60 мин.** | |
| 1. Сконцентрировать внимание на ударах руками 2. Фронт кик со смещением с линии атаки  3. Самостоятельное выполнение комбинаций ударов руками и ногами, оценивать и менять технику под себя  4. Бой с тенью (концентрация внимания на правильности техники)  5.Бой с тенью (кикбоксинг) концентрация внимания на правильности и эффективности техники | 10 мин.  10 мин.  10 мин.  15 мин.  15 мин. |
| **3. Заключительная часть - 10мин.** | |
| 1. Дыхательные упражнения(погружение сознания на ощущениях вдоха-выдоха и ощущениях восстановления) | 10 мин. |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 30 мин.** | |
| 1. Просмотр видео: материал интересный для вас в единоборствах  2. Ведение «Дневника самоконтроля» | 30 мин. |