Дата тренировочного занятия: 06 мая 2020 г., НП-1, Гумаров Р.Ю.

**Тема: Участие в дистанционном первенстве СШ по ОФП по кикбоксингу в честь 75-летию Победы в Великой Отечественной войне.**

Время занятия 2 часа.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| **1. Подготовительная часть (разминка) - 10 мин.** | |
| 1. ОРУ  2. Прыжки на скакалке | 5 мин.  5 мин. |
| **2. Основная часть - 60 мин.** | |
| Участие в дистанционном первенстве СШ по ОФП по кикбоксингу в честь 75-летию Победы в Великой Отечественной войне |  |
| **3. Заключительная часть (Силовые упражнения) - 10 мин.** | |
| 1.Упражнения на растяжку.  2. Аутогенная тренировка. | 5 мин.  5 мин. |
| **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 40 мин.** | |
| Обработка видеоматериалов, отправка судейской коллегии  Ведение «Дневника самоконтроля» | 40 мин. |