|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 06 мая 2020 г., Полещук Д.В., ССМТема: **Развитие силы, выносливости.** **Отработка финтов.**Время занятия - 4 часа.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание**  | **Дозировка**  | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** |
| **Утро: Зарядка**1.ОРУ;2. Растяжка;3.Бой с тенью: 1 раунд – бокс, 2 раунд – удары ногами, 3 раунд - кикбоксинг | **30 мин**10 мин10 мин3х3 мин |  |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | **35 мин** |  |
| 1.ОРУ2. Растяжка3.Передвижение на ногах в боевой стойке | 12 мин10 мин3х3 мин |  |
| **2. Основная часть** | **90 мин** |  |
| Участие в дистанционном первенстве СШ по СФП по кикбоксингу в честь 75-летию Победы в Великой Отечественной войне. |  |  |
| **3. Заключительная часть**  | **20 мин** |  |
| 1.Упражнения на растяжку2. Аутогенная тренировка |  |  |
| **Теоретическое занятие** | **65 мин** |  |
| Ведение дневника самоконтроляПросмотр финальных боев Чемпионата РоссииОбработка видеоматериалов, отправка судейской коллегии |  |  |

 |