|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 06 мая 2020 г., Полещук Д.В., ССМ  Тема: **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 мин  10 мин  3х3 мин |  | | **1. Подготовительная часть (разминка)** | **35 мин** |  | | 1.ОРУ  2. Растяжка  3.Передвижение на ногах в боевой стойке | 12 мин  10 мин  3х3 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 растяжку  2. Аутогенная тренировка |  |  | | **Теоретическое занятие** | **65 мин** |  | | Ведение дневника самоконтроля  Просмотр финальных боев Чемпионата России  Обработка видеоматериалов, отправка судейской коллегии |  |  | |