|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 06 мая 2020 г. НП-3, Пономарев Н.Н.  Тема: **Участие в дистанционном первенстве СШ по ОФП по кикбоксингу в честь 75-летию Победы в Великой Отечественной войне.**  Время занятия 3 часа.   |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Содержание** | **Дозировка** | **Комментарии** | | **1. Подготовительная часть (разминка)** | **30 мин** |  | | 1. Работа на скакалке  2. ОРУ на месте | 15 мин.  15 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** | **30 мин** |  | | 1. Упражнения на развитие вестибулярного аппарата, растяжка.  2. Растяжка сидя на полу | 15 мин.  15 мин. |  | | **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 60 мин.** | | | | Обработка видеоматериалов, отправка судейской коллегии  Ведение «Дневника самоконтроля» | | | |