|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 скакалке2. 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 коллегииВедение «Дневника самоконтроля» |

 |