|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата тренировочного занятия: 06 мая 2020 г. Т(СС)-1 Слабодчиков С.А.  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** | **Комментарии занимающегося (самочувствие, ощущения, трудности, показатели пульса)** | | **1. Подготовительная часть (разминка)** | **10 мин** |  | | 1.ОРУ на месте  2. Растяжка (шпагаты) | 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** | **10 мин** |  | | 1.Упражнения на развитие силы рук и туловища.  2. Упражнения на восстановления мышц ног. | 5 мин.  5 мин. |  | | **4. Тактическая и теоретическая подготовка - 40 мин.** | | | | Обработка видеоматериалов, отправка судейской коллегии  Ведение «Дневника самоконтроля» | | | |