|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 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 месте2. 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» |

 |