

План-конспект

Тренер Даулетов Е.Т

2.06.2020

Вводная часть	Приветствие, постановка задач	3 мин
Основная Часть	<p>Разминка.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Вращение головой -вращение в плечевом суставе -Вращение тазом --Мельница -Касание пяток не падая <p>Работа на силу :</p> <p>Приседания с прыжком вверх – 5 подходов по 15 раз</p> <p>Отжимания от пола – 5 подходов по 15 раз</p> <p>Прокачка прессы – 5 подходов по 15 раз</p> <p>Эмитация приема нырок – 5 подходов по 20 раз</p>	<p>4 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>
Заключительная часть	Подведение итогов занятий. Задание на дом.	3 мин

План-конспект

Тренер Даулетов Е.Т

4.06.2020

Вводная часть	Приветствие, постановка задач	3 мин
Основная Часть	<p>Разминка.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Вращение головой -вращение в плечевом суставе -Вращение в локтевом суставе -Прыжки с вращениями -Приседания <p>Работа на скорость :</p> <p>Упражнение скалолаз – 5 подходов по 15 раз</p> <p>Пресс за 30 сек (максимальное кол-во раз) – 5 подходов</p> <p>Упражнение скручивание</p> <p>5 подходов по 15 раз</p> <p>Эмитация броска через спину (кочерга)5 подходов по 20 раз</p>	<p>4 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>
Заключительная часть	Подведение итогов занятий. Задание на дом.	3 мин

План-конспект

Тренер Даулетов Е.Т

6.06.2020

Вводная часть	Приветствие, постановка задач	3 мин
Основная Часть	<p>Разминка.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Вращение головой -вращение кистями -Вращение коленном суставе -Вращением тазом -бег на месте <p>Королевские отжимания – 5 подходов по 15 раз</p> <p>Приседания с прыжками – 5 подходов 20 раз</p> <p>Упражнения на гибкость, Сидя тянемся</p> <p>5 подходов</p> <p>Эмитация броска через грудь 5 подходов по 20 раз</p>	<p>4 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>
Заключительная часть	Подведение итогов занятий. Задание на дом.	3 мин

План-конспект

Тренер Даулетов Е.Т

9.06.2020

Вводная часть	Приветствие, постановка задач	3 мин
Основная Часть	<p>Разминка.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Вращение головой -вращение в плечевом суставе -Вращение тазом --Мельница -Касание пяток не падая <p>Работа на выносливость:</p> <p>В положение упор сидя поднимаем ноги и держим на время – 5 подходов по 40 сек</p> <p>Упражнение планка – 5 подходов по 40сек</p> <p>Прыжки на скакалке 5 подходов по 45 сек</p> <p>Эмитация приема перевод – 5 подходов по 20 раз</p>	<p>4 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>
Заключительная часть	Подведение итогов занятий. Задание на дом.	3 мин

План-конспект

Тренер Даулетов Е.Т

11.06.2020

Вводная часть	Приветствие, постановка задач	3 мин
Основная Часть	<p>Разминка.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Вращение головой -вращение в плечевом суставе -Вращение в локтевом суставе -Прыжки с вращениями -Приседания <p>Работа на гибкость :</p> <p>Отжимание узким хватом – 5 подходов по 15 раз</p> <p>Касание пяток головой и.п сидя 5 подходов по 10 раз</p> <p>Упражнение пистолетик 5 подходов по 15 раз</p> <p>Эмитация броска через спину (с туловищем) 5 подходов по 20 раз</p>	<p>4 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p> <p>5 мин</p>
Заключительная часть	Подведение итогов занятий. Задание на дом.	3 мин