

Гаврилов Дмитрий Геннадьевич

План-конспект группы ТСС-3

1.06.20.понедельник

1.подготовительная часть -10 мин.

Бег ,ОРУ на месте

2.основная часть 20 мин.

-удары с фронтальной стойке(прямые,боковые)

-ОФП (отжимания,приседания,задние отжимания)

-бой с тенью

3.заключительная часть-10 мин

Гимрастика,пресс

2.06.20г. вторник

1подготовительная часть 15мин.

Бег или прыжки через скакалку или работа с теннисным мячом

ОРУ на месте с элементами ОФП

2.основная часть 15-20 мин.

ШБ- 5 мин.(удары с фронтальной стойки),

статические упр. с гантелями

ОФП (отжимания ,приседания ,лягушка)

3.заключительная часть10 мин.

Растягивающие упр.

Самостоятельная работа (индивидуально)

3 .06.20г.

1.подготовительная часть: беседа о домашней работе

Бег на месте или прыжки через скакалку-5 мин.

ОРУ на месте 8-10 мин.

2.основная часть 15мин.

ОФП – (отжимания от пола, приседания , задние отжимания)комплекс каждого упр. 3 подхода по 10-20 повторений.

3.заключительная часть 10-15 мин.

Растягивающие упражнения ,пресс

Домашнее индивидуальное задание

4.06.20гчетверг

1.подготовительная часть 10мин.

Бег, ОРУ

2.основная часть-25мин.

ШБ 15мин.

-прямые удары с боевой стойки

-отработка атак (2-3удара)

-Отработка повторных атак: 2-3удара +3-4 удара

-ОФП (отжимания ,приседания, задние отжимания)

3.Заключительная часть -5мин.

Пресс, гимнастика

5.06.20г. пятница

1 подготовительная часть 10мин.

ОРУ

2.основная часть 30мин.

Кросс

3.Заключительная часть10 мин.

Растягивающие упр.,пресс

6.06.20г. суббота

1.подготовительная часть 10мин.

Бег, ОРУ

2.основная часть-25мин.

ШБ 15мин.

-прямые удары с боевой стойки

-отработка атак (2-3удара)

-Отработка повторных атак: 2-3удара +3-4 удара

-ОФП (отжимания ,приседания, задние отжимания)

3.Заключительная часть -5мин.

Пресс, гимнастика