

Гаврилов Дмитрий Геннадьевич

План-конспект группы ТСС-3

02.05..20г. суббота

1.подготовительная часть: инструктаж на тему: « Ведение дневника спортсмена».

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 индивидуальные задания

4.05.20г. понедельник

1.подготовительная часть 15мин.

Биг 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)

6.05.20г. среда

1.подготовительная часть 10 мин.

Бег, ОРУ

2.основная часть 15-20 мин.

Прыжки (мах) 5 подходов по 30сек.

ОФП с гантелями

3.заключительная часть

Пресс, гимнастика

7.05.20г.четверг

1.подготовительная часть 10мин.

Бег ОРУ

2.основная часть 20мин.

ОФП с гантелями масса 0,5-1кг. в статике : И.П. стоя руки прямые с отягощением вперед, в стороны , вверх 10подходов по 30сек.

3.заключительная часть 15мин.

Пресс ,гимнастика

Беседа на тему ведения дневника спортсмена

8.05.20г. пятница

1.подготовительная часть 15 мин.

Бег на месте ,ОРУ

2.основная часть 20мин.

ШБ (прямые ,боковые удары с фронтальной стойки)

ОФП с гантелями

3.заключительная часть 10мин.

Пресс, растягивающие упр.

Самостоятельная работа (индивидуально)