

Гаврилов Д.Г.

План-конспект ТСС-3

7.06.20г.пн.

1.подготовительная часть

-бег

-ОРУ

-прыжки(с касанием стоп, колени к груди, с вращением на 360 градусов)

2.Основная часть

-ШБ (отработка ударов с боевой стойке в движение)

-БТ

-ОФП (отжимания ,приседания, задние отжимания)

3.Заключительная часть

Гимнастика

8.06.20г. вт.

1 подготовительная часть

-Бег на месте или прыжки через скакалку

-ССР,ОРУ

2.Основная часть

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

-ШБ (отработка защитных действий)

-БТ

3. заключительная часть

-Пресс

-Гимнастика

9.06.20г. ср.

1.подготовительная часть

Бег, ОРУ

2.основная часть

ШБ

-прямые удары с боевой стойки

-отработка атак (2-Зудара)

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

-ОФП (отжимания ,приседания, задние отжимания)

3.Заключительная часть

Пресс, гимнастика

10.06.20г. четв.

1.подготовительная часть

Бег, ОРУ

2.основная часть

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

-БТ

3.заключительная часть

Пресс ,гимнастика

Самостоятельная работа

11.06.20г. пятн.

1.Подготовительная часть

Бег или скакалка, ОРУ

2.Основная часть

ШБ

- удары с фронтальной стойки(прямые, боковые, снизу)
- защитные действия с фронтальной стойки (уклоны, нырки, подставки)
- Бой с тенью
- ОФП (отжимания, приседания, пресс)

3.Заключительная часть

Гимнастика

12.06.20г. субб.

Подготовительная часть

-ОРУ

2 Основная часть

-Кросс

-ОФП

-СФП

3 заключительная часть

-пресс

-растягивающие упр.