

План-конспект

Тренер Даулетов Е.Т

16.06.2020

Вводная часть	Приветствие, постановка задач	3 мин
Основная Часть	<p>Разминка. -Вращение головой -вращение в плечевом суставе -Вращение в коленном суставе --Мельница</p> <p>Приседания с прыжком вверх и вращением на 180 градусов – 5 подходов по 15 раз</p> <p>Королевские отжимания – 5 подходов по 15 раз</p> <p>Прокачка пресса – Заброс ног за голову , положение лежа 5 подходов по 15 раз</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

18.06.2020

Вводная часть	Приветствие, постановка задач	3 мин
Основная Часть	<p>Разминка. -Вращение головой -вращение в плечевом суставе -Прыжки с вращениями -Приседания</p>	4 мин
	<p>Упражнение скручивание – 5 подходов по 15 раз</p>	5 мин
	<p>Пресс за 30 сек (максимальное кол-во раз) – 5 подходов</p>	
	<p>Упражнение приседания с прыжком вверх 5 подходов по 15 раз</p>	5 мин
	<p>Эмитация броска через грудь 5 подходов по 20 раз</p>	5 мин
Заключительная часть	Подведение итогов занятий. Задание на дом.	3 мин

План-конспект

Тренер Даулетов Е.Т

20.06.2020

Вводная часть	Приветствие, постановка задач	3 мин
Основная Часть	<p>Разминка. -Вращение головой -вращение кистями -Вращение коленном суставе -Вращением тазом -бег на месте 2 мин</p> <p>Королевские отжимания – 5 подходов по 15 раз</p> <p>Упражнение пистолетик 5 подходов 10 раз</p> <p>Упражнения на гибкость, наклоны 5 подходов</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