

Гаврилов Дмитрий Геннадьевич

План-конспект группы ТСС-3

15.06.20г. пн.

1.подготовительная часть: ОРУ

2.Основная часть:

-кросс

-ШБ (передвижения, защитные действия, финты)

-БТ

-ОФП (на перекладине)

3.Заключительная часть:

-гимнастика

16.06.20г. вт.

1.подготовительная часть 15мин.

Биг или прыжки через скакалку или работа с теннисным мячом

ОРУ на месте с элементами ОФП

2.основная часть

-ШБ-(удары с фронтальной стойки),

-статические упр. с гантелями

-ОФП (отжимания ,приседания ,лягушка)

3.заключительная часть10 мин.

Растягивающие упр.

Самостоятельная работа (индивидуально)

17.06.20г. ср.

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

18.06.20г четв.

1 подготовительная часть

-ОРУ

-ССР (ускорения 20,030,50 метров по 5повторений)

2.Основная часть

-ШБ (отработка атак 2-3-4 ударов)

-СФП (удары с отягощением)

3. заключительная часть

-Пресс

-Гимнастика

19.06.20г. пят.

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

20.06.20г субб.

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