

План-конспект

Тренер Даулетов Е.Т

23.06.2020

Вводная часть	Приветствие, постановка задач	3 мин
Основная Часть	<p>Разминка. легкий бег с переходом на ходьбу</p> <p>-Вращение головой -вращение в плечевом суставе -Вращение тазом пистолетик</p> <p>Приседания с прыжком вверх – 5 подходов по 15 раз</p> <p>Отжимания королевские – 5 подходов по 15 раз</p> <p>Прыжки вверх с вращениями – 5 подходов по 15 раз</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

План-конспект

Тренер Даулетов Е.Т

25.06.2020

Вводная часть	Приветствие, постановка задач	3 мин
Основная Часть	<p>Разминка. легкий бег на месте</p> <p>упражнения для мышц ног (шпагаты, махи, приседание, прыжки).</p> <p>имитация подворота для броска; 5 подходов по 20раз</p> <p>имитация нырка под руку с захватом туловища;</p> <p>отжимание от стула 5 подходов по 15раз</p>	<p>4 мин</p> <p>10 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

27.06.2020

Вводная часть	Приветствие, постановка задач	3 мин
Основная Часть	<p>Разминка.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Вращение головой -вращение в плечевом суставе -Касание пяток не падая -отжимания 	4 мин
	<p>Упражнение на пресс 5 подходов по 40 сек</p>	5 мин
	<p>Упражнение планка – 5 подходов по 40сек</p>	5 мин
	<p>Приседания 5 подходов по 20 раз</p>	5 мин
	<p>Эмитация приема перевод – 5 подходов по 20 раз</p>	5 мин
Заключительная часть	Подведение итогов занятий. Задание на дом.	3 мин