**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**Детско-юношеская спортивная школа № 1 муниципального образования**

**Гулькевичский район**

**План – конспект**

**учебно-тренировочных занятий группы года**

**ТЭ-1 обучения на период дистанционного режима работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Гайдай М.А. | | |
| **Дата проведения**  **тренировочного занятия** | 13,14,15,16 апреля 2020 | | |
| **Расписание занятий** | 16:30-17:00 | | |
| **Время отчетности обучающихся о выполнении заданий** | В день занятия до 19:00, посредством телефонной связи. Фото и видео с выполнением задания направляются в соответствующие группы WhatsApp | | |
| **Содержание**  **тренировочного занятия** | | **Дозировка (раз, мин)** | **Организационно-методические указания** |
| Прыжки со скакалкой    Приседание    Отжимание от пола      Упражнение на пресс        Упражнение на растяжку | | **4мин** | **Без ускорений** |
| **3 подхода по 30 раз   (7 мин)** | **Без резких движений** |
| **3 подхода по30 раз   (6 мин)** | **Упор лежа руками от пола сгибаем руки до касания грудью пола** |
| **4 подхода по 30 раз   (8 мин)** | **Ноги согнуты в коленях, подъем туловища** |
| **5мин** | **Плавные движения на растяжку** |

Тренер – преподаватель               \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Гайдай М.А.\_\_\_\_\_\_/

                                                                                                           (подпись)                                                            (ФИО)

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**детско-юношеская спортивная школа № 1 муниципального образования** **Гулькевичский район**

**План – конспект**

**учебно-тренировочных занятий группы года**

**НП-3 обучения на период дистанционного режима работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Гайдай М.А. | | |
| **Дата проведения**  **тренировочного занятия** | 14.04.2020  16.04.2020  18.04.2020г | | |
| **Расписание занятий** | 15:30-16:00 | | |
| **Время отчетности обучающихся о выполнении заданий** | В день занятия до 19:00, посредством телефонной связи. Фото и видео с выполнением задания направляются в соответствующие группы WhatsApp | | |
| **Содержание**  **тренировочного занятия** | | **Дозировка (раз, мин)** | **Организационно-методические указания** |
| Бег на месте    Приседание    Отжимание от пола      Упражнение на пресс        Упражнение на растяжку | | **3мин** | **Без ускорений** |
| **3 подхода по 30 раз   (7 мин)** | **Без резких движений** |
| **3 подхода по 20 раз   (5 мин)** | **Упор лежа руками от пола сгибаем руки до касания грудью пола** |
| **4 подхода по 20 раз   (8 мин)** | **Ноги согнуты в коленях, подъем туловища** |
| **7мин** | **Плавные движения на растяжку** |

Тренер – преподаватель               \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Гайдай М.А.\_\_\_\_\_\_/

                                                                                                           (подпись)                                                            (ФИО)

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**Детско-юношеская спортивная школа № 1 муниципального образования**

**Гулькевичский район**

**План – конспект**

**учебно-тренировочных занятий группы года**

**НП-2 обучения на период дистанционного режима работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Гайдай М.А. | | |
| **Дата проведения**  **тренировочного занятия** | 13.04.2020  15.04.2020  17.04.2020г | | |
| **Расписание занятий** | 15:30-16:00 | | |
| **Время отчетности обучающихся о выполнении заданий** | В день занятия до 19:00, посредством телефонной связи. Фото и видео с выполнением задания направляются в соответствующие группы WhatsApp | | |
| **Содержание**  **тренировочного занятия** | | **Дозировка (раз, мин)** | **Организационно-методические указания** |
| Бег на месте    Приседание    Отжимание от пола      Упражнение на пресс        Упражнение на растяжку | | **3мин** | **Без ускорений** |
| **3 подхода по 30 раз   (7 мин)** | **Без резких движений** |
| **3 подхода по 20 раз   (5 мин)** | **Упор лежа руками от пола сгибаем руки до касания грудью пола** |
| **4 подхода по 20 раз   (8 мин)** | **Ноги согнуты в коленях, подъем туловища** |
| **7мин** | **Плавные движения на растяжку** |

Тренер – преподаватель               \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Гайдай М.А.\_\_\_\_\_\_/

                                                                                                           (подпись)                                                            (ФИО)

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**детско-юношеская спортивная школа № 1 муниципального образования** **Гулькевичский район**

**План – конспект**

**учебно-тренировочных занятий группы года**

**ТЭ-3 обучения на период дистанционного режима работы**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Гайдай М.А. | | |
| **Дата проведения**  **тренировочного занятия** | С 13.04.2020 по18.04.2020г | | |
| **Расписание занятий** | 17:30-18:00 | | |
| **Время отчетности обучающихся о выполнении заданий** | В день занятия до 19:00, посредством телефонной связи. Фото и видео с выполнением задания направляются в соответствующие группы WhatsApp | | |
| **Содержание**  **тренировочного занятия** | | **Дозировка (раз, мин)** | **Организационно-методические указания** |
| Прыжки на скакалке  Приседание    Отжимание от пола      Упражнение на пресс        Упражнение на растяжку | | **4мин** | **Без ускорений** |
| **3 подхода по 30 раз   (7 мин)** | **Без резких движений** |
| **3 подхода по 30 раз   (6 мин)** | **Упор лежа руками от пола сгибаем руки до касания грудью пола** |
| **4 подхода по 30 раз   (8 мин)** | **Ноги согнуты в коленях, подъем туловища** |
| **5мин** | **Плавные движения на растяжку** |

Тренер – преподаватель               \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Гайдай М.А.\_\_\_\_\_\_/

                                                                                                           (подпись)                                                            (ФИО)