**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 скакалкеПриседание  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)