

ИИИИЗНАУЧНАЯ РАБОТА
ГРУППЫ

Б-4 №66, Б-6 №65, У-1 №64

Т-П Галстим Д.С 12.04-30.04.2020
цель

- поддержание уровня физичес. подготовки. объема
- Сохранение уровня физического качества
- Техническая подготовка

1. Развитие координации, вынослив., скорости, сил.
2. Воспитание дисциплины и трудолюбия,

Жилые помещения (комната)

оборуд. | Такими, ковры, маты, дуты, ведра
воскресенье, понедельник, вторник, среда, четверг.
суббота

УТЗ. 1	содержание. 2	гози повтр 3	организация работ. 4
подготовка кат. часть.	Без на шест с ускорением через каждые 20см прыжки на шесте с добавлением высоты при каждой верш. прыжки с открыванием рук.	10м	без уст. 1 раз 3. мин между 3ми по розьел волос с отрыванием рук 50раз
основная часть	ГЛУБКОСТЬ	10м	наклон по 20 раз шпалаты 20 раз мосты 20 раз ласточки 20 раз скалозоды 20 раз прыжки в вх 20 раз
замочный темп. часть	Синиова л подготовка. прыжки, руки резин хв спина ноги разном руки переставляя рук-и таз шея шею стоя прыжки и прыжки	10м	подпрыгивать при пры 25р ноги бра по 20 раз отжимания хв прыжки стопа и 50раз подпрыгивать на тра 30раз прыжки в вх 30раз