



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ ДО ДЮСШ
И.М.Коровин

План работы на ТС с 3 по 17 июня 2019г. Объединение дзюдо. Тренер-преподаватель Зарицкая Т.В.

<p>3 июня «День защиты детей», Спортивные эстафеты, конкурсы.</p>	<p>4 июня С/К ДЕЛЬФИН Совершенствование коронных бросков: Учикоми, Отработка бросков вперед 2 по 5 мин Отработка бросков назад 2 по 5 мин, Набрасывания Борьба в стойке-партере. 2 по 5 мин, Плавание</p>	<p>5 июня С/К НЕРИКА Кросс, велосипеды, роликовые коньки.</p>	<p>5 июня С/К НЕРИКА Подвижные, спортивные игры.</p>	<p>7 июня День борьбы: Учикоми, 5 схваток в партере, 5 схваток в стойке, ОФП (круговая силовая, по станциям)</p>
<p>10 июня Бег по лестнице ЦРБ, выход в музей, Центр. стадион: городки лапта, тренажеры</p>	<p>11 июня С/К ДЕЛЬФИН Совершенствование коронных бросков: Учикоми, Отработка вперед 2 по 5 мин Отработка бросков назад 2 по 5 мин, Набрасывания Борьба в стойке-партере. 2 по 5 мин, Плавание</p>	<p>12 июня Пятиборье сдача нормативов: Прыжок в длину, Подтягивания на перекладине, Бросок набивного мяча, Прыжки на скакалке, Бег 30 метров</p>	<p>13 июня ВЫХОДНОЙ, Сбор на центральном стадионе «СПОРТИВНЫЙ ПРАЗДНИК» Легкоатлетическая эстафета, игры</p>	<p>Плавание 14 июня День борьбы, ОФП (круговая силовая) Центральный стадион: подвижные, спортивные игры, тренажеры. Подведение итогов УТС</p>
<p>Плавание 17 июня Центральный стадион: подвижные, спортивные игры, тренажеры. Подведение итогов УТС</p>	<p>Плавание</p>	<p>Плавание</p>	<p>Плавание</p>	<p>Плавание</p>



План подготовки тренировочных сборов, на базе спортивного комплекса «Дельфин»,
 объединение бокс
 с 03 – 17.06.2019г. тренер, Коврижных В.С.

понедельник	вторник	среда	четверг	пятница	суббота	воскресенье
3 8-9.30ч.- гимнастика, школа бокса, имитация перед зеркалом 10ч.- завтрак 11.30-13.00- игровая практика (б\бол, в\бол, футбол). 14.00 – обед 14.30-задание на дом, по домам	4 8-9.30ч.- гимнастика, школа бокса, упр. В парах, защитные действия от прямых ударов 10ч.- завтрак 11.30-13.00- игровая практика (б\бол, в\бол, футбол). 14.00 – обед 14.30-задание на дом, по домам	5 8-9.30ч.- гимнастика, школа бокса, упр. С набивными мячами. 10ч.- завтрак 11.30-13.00- игровая практика (б\бол, в\бол, футбол). 14.00 – обед 14.30-задание на дом, по домам	6 8-9.30ч.- гимнастика, школа бокса, упр. На снарядах, (серии ударов) 10ч.- завтрак 11.30-13.00- плавание 14.00 – обед 14.30-задание на дом, по домам	7 8-9.30ч.- гимнастика, школа бокса, упр. в парах, (условные бои) 10ч.- завтрак 11.30-13.00- игровая, «веселые эстафеты» 14.00 – обед 14.30-задание на дом, по домам	8 отдых	9 отдых
10 8-9.30ч.- гимнастика, школа бокса, упр. В парах, (средняя дистанция) 10ч.- завтрак 11.30-13.00- прием контрольных нормативов 14.00 – обед 14.30-задание на дом, по домам	11 8-9.30ч.- гимнастика, школа бокса, подведение итогов сбора, награждение за ОФП. 10ч.- завтрак 11.30-13.00- игровая практика (б\бол, в\бол, футбол). 14.00 – обед 14.30-задание до 04.07.2014г.					