# ПЛАН-КОНСПЕКТ

|  |  |
| --- | --- |
| Содержание  Дозировка | |
| 1. Подготовительная часть (разминка)- 6-8 ПОВТОРЕНИЙ | |
|  | |
| 2. Основная часть-« Круговая тренировка» | |
| Всего 3 серии  Все упражнения выполняем 30 секунд.  Отдых между сериями 2 минуты. | |
| 3. Заключительная часть | |
| Теоретическая часть  Опорный прыжок  Через козла в длину согнув ноги – м  Через козла в ширину ноги врозь - д | Смотреть видео урок    <https://youtu.be/aihpxRJolRE>  <https://youtu.be/3jugDziHE5s> |