

ПЛАН-КОНСПЕКТ
группа НП-1 года обучения
Тема: силовая тренировка
Дата проведения 28.01.2022 СОШ №64

Часть занятия	Содержимое занятия	Дозировка	Общие методические указания
1	подготовительная часть	35 мин	
	Бег на месте		
	ОРУ на все части тела	10 мин	Выполнять медленно и по 10-15 повторений
	Растяжка, махи ногами	5 мин	
2	Основная часть	65 мин	
	Отжимание спиной от стула	20 раз	Опускаться как можно ниже, сгибать локти 90 градусов
	Приседания	15 раз	
	Упор присев, упор лежа, упор присев	10 раз	
	Разножка на месте с выпрыгиванием вверх	10 раз	
	Выпрыгивание вверх из упор присев	10 раз	
	Ножницы, велосипед	15 раз	Лежа на спине, следить за ногами
	планка	30 сек	
	Работа рук в упоре сидя	15 раз	Следить за техникой работы рук
Выполнять 3 куга через 8 минут отдыха между сериями			
3	Заключительная часть	20 мин	
	Подъем туловища из положения лежа	3 серии по 15	
	Подъем спины из положения лежа на спине	3 серии по 15 раз	
	Отжимание	50 раз	
	Растяжка –гибкость		

ПЛАН-КОНСПЕКТ
группа НП-1 года обучения
Тема: общефизическая подготовка
Дата проведения 31.01.2022 СОШ №64

Часть занятия	Содержимое занятия	Дозировка	Общие методические указания
1	подготовительная часть	55 мин	
	Прыжки на скакалке	15 мин	
	ОРУ на все части тела	10 мин	Выполнять медленно и по 10-15 повторений
	Растяжка, махи ногами	5 мин	
	Бег с высоким подниманием бедра на месте	30 сек, 3 серии, через 4 минуты отдыха	Следить за работой рук, подъемом бедра
Отдых 5 минут			
	Бег с прямыми ногами (на месте)	30 сек, 3 серии, через 4 минуты отдыха	Следить за руками
Отдых 5 минут			
	Бег с захлестыванием голени назад	30 сек, 3 серии, через 4 минуты отдыха	
Отдых 5 минут			
2	Основная часть	40 мин	
	Приседания	3 серии по 15 раз	
Отдых 4 мин			
	Разножка на месте	3 серии по 15 раз	
Отдых 4 мин			
	Упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгнут	3 серии по 10 раз на	
	Подъем туловища из положения лежа	3 серии по 20	
Отдых 4 мин			
	Выпрыгивание вверх из упор присев	3 серии по 10 раз	Прогнуться в пояснице, руки вверх
Отдых 4 мин			
3	Заключительная часть	25 мин	
	Растяжка –гибкость		
	Работа рук на технику	4 серии по 40 сек	

ПЛАН-КОНСПЕКТ
группа НП-1 года обучения
Тема: общефизическая подготовка
Дата проведения 2.02.2022 СОШ №64

Часть занятия	Содержимое занятия	Дозировка	Общие методические указания
1	подготовительная часть	25 мин	
	Бег на месте	3 серии по 30 сек	На полусогнутых ногах
	ОРУ на все части тела	10 мин	Выполнять медленно и по 10-15 повторений
	Растяжка, махи ногами	5мин	
2	Основная часть	50 мин	
	Приседания на одно ноге (левая, правая)	3 серии по 7 раз на каждую ногу	
4 минуты отдыха			
	Планка на согнутых руках	3 серии по 30 сек, через 1 минуту отдыха	
4 минуты отдыха			
	Подъем стопы (левая, правая)	3 серии по 15 раз на каждую ногу	Нога натянута не сгибается в колене, стопа поднимается как можно выше
4 минуты отдыха			
	Выпрыгивание вверх из упор присев	3 серии по 10 раз	Прогнуться в пояснице, руки вверх
4 минуты отдыха			
	Выпрыгивание вверх на одно ноге с подтягиванием другой (левая правая)	3 серии по 7 раз на каждую ногу	Выпрыгивать вверх как можно выше
Отдых 5 минут			
3	Заключительная часть	25 мин	
	Подъем туловища из положения лежа	3 серии по 15	
	Подъем спины из положения лежа на спине	3 серии по 15 раз	
	Отжимание	50 раз	
	Растяжка –гибкость		