

ПЛАН-КОНСПЕКТ
 группа Т(СС)-2 года обучения
 Тема: силовая тренировка
 Дата проведения 29.01.2022 СОШ №76

| 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 | 20 раз | |
| | Упор присев, упор лежа, упор присев | 20 раз | |
| | Разножка на месте с выпрыгиванием вверх | 20 раз | |
| | Выпрыгивание вверх из упор присев | 20 раз | |
| | Ножницы, велосипед | 20 раз | Лежа на спине, следить за ногами |
| | свечка | 20 раз | Лежа на спине следить за техникой выполнения |
| | Работа рук в упоре сидя | 20 раз | Следить за техникой работы рук |
| Выполнять 4 куга через 8 минут отдыха между сериями | | | |
| 3 | Заключительная часть | 20 мин | |
| | Подъем туловища из положения лежа | 3 серии по 25 | |
| | Подъем спины из положения лежа на спине | 3 серии по 25 раз | |
| | Отжимание | 100 раз | |
| | Растяжка –гибкость | | |
| | | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ
 группа Т(СС)-2года обучения
 Тема: общефизическая подготовка
 Дата проведения 1.02.2022 СОШ №76

| 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 | 5мин | |
| | Бег с высоким подниманием бедра у стены | 1 минута, 4 серии, через 2 минуты отдыха | Следить за работой рук, подъемом бедра |
| Отдых 5 минут | | | |
| | Бег с прямыми ногами (на месте) | 1 минута, 4 серии, через 2 минуты отдыха | Следить за руками |
| Отдых 5 минут | | | |
| | Бег с захлестыванием голени назад | 1 минута, 4 серии, через 2 минуты отдыха | |
| Отдых 5 минут | | | |
| 2 | Основная часть | 40 мин | |
| | Приседания + разножка | 4 серии по 20 раз | |
| Отдых 4 мин | | | |
| | Разножка + приседание в прыжке | 4 серии по 20 раз | |
| Отдых 4 мин | | | |
| | Упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгнуть с подтягиванием колен к груди | 4 серии по 30 раз на каждую ногу | Выпрыгнуть как можно выше |
| | Подъем туловища из положения лежа | 3 серии по 30 | |
| Отдых 4 мин | | | |
| | Выпрыгивание вверх из упор присев | 4 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 Т(СС)-2года обучения
 Тема: общефизическая подготовка
 Дата проведения 2.02.2022 СОШ №76

| Часть занятия | Содержимое занятия | Дозировка | Общие методические указания |
|-----------------|---|----------------------------------|---|
| 1 | подготовительная часть | 25 мин | |
| | Бег на месте | 4 серии по 1 мин | На полусогнутых ногах |
| | ОРУ на все части тела | 10 мин | Выполнять медленно и по 10-15 повторений |
| | Растяжка, махи ногами | 5 мин | |
| 2 | Основная часть | 50 мин | |
| | Приседания на одно ноге (левая, правая) | 4 серии по 15 раз на каждую ногу | |
| 4 минуты отдыха | | | |
| | Разножка с утяжелителями | 4 серии по 20 раз | |
| 4 минуты отдыха | | | |
| | Подъем стопы (левая, правая) | 4 серии по 30 раз на каждую ногу | Нога натянута не сгибается в колене, стопа поднимается как можно выше |
| 4 минуты отдыха | | | |
| | Выпрыгивание вверх из упор присев с утяжелителями | 4 серии по 15 раз | Прогнуться в пояснице, руки вверх |
| 4 минуты отдыха | | | |
| | Выпрыгивание вверх на одно ноге с подтягиванием другой (левая правая) | 4 серии по 15 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 25 | |
| | Подъем спины из положения лежа на спине | 3 серии по 25 раз | |
| | Отжимание | 100 раз | |
| | Растяжка –гибкость | | |
| | | | |

ПЛАН-КОНСПЕКТ
 группа Т(СС)-2года обучения
 Тема: общефизическая подготовка
 Дата проведения 3.02.2022 СОШ№76

| 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 | 5мин | |
| | Бег с высоким подниманием бедра (на месте) | 1 минута, 3 серии, через 2 минуты отдыха | Следить за работой рук, подъемом бедра |
| Отдых 5 минут | | | |
| | Ноги врозь, ноги вместе, хлопок над головой | 1 минута, 3 серии, через 2 минуты отдыха | Следить за руками |
| Отдых 5 минут | | | |
| | Бег с захлестыванием голени назад | 1 минута, 4 серии, через 2 минуты отдыха | |
| Отдых 5 минут | | | |
| 2 | Основная часть | 40 мин | |
| | Приседания + разножка | 3 серии по 20 раз | |
| Отдых 4 мин | | | |
| | Разножка + приседание в прыжке | 3 серии по 20 раз | |
| Отдых 4 мин | | | |
| | Упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгнуть с подтягиванием колен к груди | 3 серии по 30 раз на каждую ногу | Выпрыгнуть как можно выше |
| | Подъем туловища из положения лежа | 3 серии по 30 | |
| Отдых 4 мин | | | |
| | Выпрыгивание вверх из упор присев | 4 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 | |