

ПЛАН-КОНСПЕКТ
 групп НП-3 года обучения
 Тема: общефизическая подготовка
 Цель тренировки: повысить физическую качества занимающегося
 Дата проведения 29.05.2020г. СОШ№64

Часть занятия	Содержимое занятия	Дозировка	Общие методические указания
1	подготовительная часть	50 мин	
	Прыжки на скакалке	600 раз	На двух, на левой , правой
	ОРУ на все части тела	10мин	Выполнять медленно и по 10-15 повторений
	Растяжка , махи ногами	5мин	
2	Основная часть	60 мин	
	Бег с высоким подниманием бедра с упором о стену	4 раза по 40 сек	Следить за подъемом бедра
	Бег с прямыми ногами	4 раза по 1 мин	Следить за руками
	Подъем стопы(левая, правая)	4 раза по по 30 раз	
Отдых 5 минут			
	Приседание с поворотом на 180 градусов	4 подхода по 20 раз	До полного восстановления
	Берби		
	Разножка		
	Прыжки с подтягиванием колен к груди	4 серии по 20 раз	
3	Заключительная часть	55 мин	
	Подъем туловища из положения лежа	3 серии по 30	
	Подъем спины из положения лежа на спине	3 серии по 30 раз	
	Отжимание	100 раз	
	планка	4 серии по 1 мин	
	Растяжка –гибкость		
	Работа рук на технику с утяжелителями	4 серии по 1мин	Следить за постановкой и работой рук
	Имитация метания	10 мин	Следить за стойкой и работой рук

ПЛАН-КОНСПЕКТ
 групп НП-3 года обучения
 Тема: общефизическая подготовка
 Цель тренировки: повысить физическую качества занимающегося
 Дата проведения 28.05.2020г. СОШ№76

Часть занятия	Содержимое занятия	Дозировка	Общие методические указания
1	подготовительная часть	50 мин	

	Прыжки на скакалке	600 раз	На двух, на левой , правой
	ОРУ на все части тела	10мин	Выполнять медленно и по 10-15 повторений
	Растяжка , махи ногами	5мин	
2	Основная часть	60 мин	
	Бег с высоким подниманием бедра с упором о стену	4 раза по 40 сек	Следить за подъемом бедра
	Бег с прямыми ногами	4 раза по 1 мин	Следить за руками
	Подъем стопы(левая, правая)	4 раза по по 30 раз	
Отдых 5 минут			
	Приседание с поворотом на 180 градусов	4 подхода по 20 раз	До полного восстановления
	Берби		
	Разножка		
	Прыжки с подтягиванием колен к груди	4 серии по 20 раз	
3	Заключительная часть	55 мин	
	Подъем туловища из положения лежа	3 серии по 30	
	Подъем спины из положения лежа на спине	3 серии по 30 раз	
	Отжимание	100 раз	
	планка	4 серии по 1 мин	
	Растяжка –гибкость		
	Работа рук на технику с утяжелителями	4 серии по 1мин	Следить за постановкой и работой рук
	Имитация метания	10 мин	Следить за стойкой и работой рук

ПЛАН-КОНСПЕКТ

групп НП-3 года обучения

Тема: общефизическая подготовка

Цель тренировки: повысить физическую качества занимающегося

Дата проведения 30.05.2020г. СОШ№76

Часть занятия	Содержимое занятия	Дозировка	Общие методические указания
1	подготовительная часть	55 мин	
	Прыжки на скакалке	500раз	
	ОРУ на все части тела	10мин	Выполнять медленно и по 10-15 повторений
	Растяжка , махи ногами	5мин	
	Бег с высоким подниманием бедра(на месте)	1минута , 3 серии , через 2 минуты отдыха	Следить за работой рук, подъемом бедра
Отдых 5 минут			
	Ноги врозь, ноги вместе, хлопок над головой	1минута , 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 на одной ноге	3 серии по 10 раз на каждую ногу	Одна нога упирается носком о стул
Отдых 4 мин			
	Разножка на каждую ногу	3 серии по 20 раз	Выпад на левую ногу назад, выпад правой с отводом назад
Отдых 4 мин			
	Упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгнут 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	