

**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             | <b>подготовительная часть</b>                    | 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             | <b>Основная часть</b>                            | 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             | <b>Заключительная часть</b>                      | 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             | <b>подготовительная часть</b> | 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             | <b>Основная часть</b>                            | 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             | <b>Заключительная часть</b>                      | 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             | <b>подготовительная часть</b>               | 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 ,<br>4 серии ,<br>через 2<br>минуты<br>отдыха |   |
| Отдых 5 минут |   |  |   |
| 2             | <b>Основная часть</b>   | 40 мин   |   |
|               | Приседания на одной ноге  | 3 серии по<br>10 раз на<br>каждую<br>ногу              | Одна нога упирается<br>носком о стул                          |
| Отдых 4 мин   |   |  |   |
|               | Разножка на каждую ногу   | 3 серии по<br>20 раз                                   | Выпад на левую ногу назад,<br>выпад правой с отводом<br>назад |
| Отдых 4 мин   |   |  |   |
|               | Упор присев, упор лежа, упор присев,<br>выпрыгнут с подтягиванием колен к груди | 3 серии по<br>30 раз на<br>каждую<br>ногу              | Выпрыгнуть как можно<br>выше                                  |
|               | Подъем туловища из положения лежа   | 3 серии по<br>30                                       |   |
| Отдых 4 мин   |   |  |   |
|               | Выпрыгивание вверх из упор присев   | 4 серии по<br>10 раз                                   | Прогнуться в пояснице ,<br>руки вверх                         |
| Отдых 4 мин   |   |  |   |
| 3             | <b>Заключительная часть</b>   | 25 мин   |   |
|               | Растяжка –гибкость  |  |   |
|               | Работа рук на технику   | 4 серии по<br>40 сек                                   |   |