

ПЛАН-КОНСПЕКТ  
 группа Т(СС)-1 года обучения  
 Тема: силовая тренировка  
 Дата проведения 1.06.2020 СОШ№64

Часть занятия	Содержимое занятия	Дозировка	Общие методические указания
1	<b>подготовительная часть</b>	35 мин	
	Бег на месте		
	ОРУ на все части тела	10мин	Выполнять медленно и по 10-15 повторений
	Растяжка , махи ногами	5мин	
2	<b>Основная часть</b>	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	<b>Заключительная часть</b>	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)-1года обучения  
 Тема: общефизическая подготовка  
 Дата проведения 3.06.2020 СОШ№64

Часть занятия	Содержимое занятия	Дозировка	Общие методические указания
1	<b>подготовительная часть</b>	55 мин	
	Прыжки на скакалке	15мин	
	ОРУ на все части тела	10мин	Выполнять медленно и по

			10-15 повторений
	Растяжка , махи ногами	5мин	
	Бег с высоким подниманием бедра у стены	1минута , 4 серии , через 2 минуты отдыха	Следить за работой рук, подъемом бедра
Отдых 5 минут			
	Бег с прямыми ногами( на месте )	1минута , 4 серии , через 2 минуты отдыха	Следить за руками
Отдых 5 минут			
	Бег с захлестыванием голени назад	1минута , 4 серии , через 2 минуты отдыха	
Отдых 5 минут			
2	<b>Основная часть</b>	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, выпрыгнут 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	<b>Заключительная часть</b>	25 мин	
	Растяжка –гибкость		
	Работа рук на технику	4 серии по 40 сек	

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**  
 группа Т(СС)-1года обучения  
 Тема: общефизическая подготовка  
 Дата проведения 5.06.2020 СОШ№64

Часть занятия	Содержимое занятия	Дозировка	Общие методические указания
1	<b>подготовительная часть</b>	25 мин	
	Бег на месте	4 серии по 1 мин	На полусогнутых ногах
	ОРУ на все части тела	10мин	Выполнять медленно и по 10-15 повторений

	Растяжка , махи ногами	5мин	
2	<b>Основная часть</b>	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	<b>Заключительная часть</b>	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)-1года обучения

Тема: общефизическая подготовка

Цель тренировки: повысить физическую качества занимающегося

Дата проведения 6.06.2020 СОШ№64

Часть занятия	Содержимое занятия	Дозировка	Общие методические указания
1	<b>подготовительная часть</b>	55 мин	
	Прыжки на скакалке	15мин	
	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	Следить за работой рук, подъемом бедра

		отдыха	
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	<b>Основная часть</b>	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, 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	<b>Заключительная часть</b>	25 мин	
	Растяжка –гибкость		
	Работа рук на технику	4 серии по 40 сек	