

ПЛАН-КОНСПЕКТ
 группа НП-3 года обучения
 Тема: «силовая тренировка»
 Дата проведения 29.06.2020г. СОШ№64

Часть занятия	Содержимое занятия	Дозировка	Общие методические указания
1	подготовительная часть	55 мин	
	Бег на месте , ноги в коленях чуть согнуты	4 серии по 3 минуты	Через 1 минуту отдыха
	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
	Ноги врозь, ноги вместе, хлопок над головой	1минута , 3 серии , через 2 минуты отдыха	Следить за руками
	Бег с прямыми ногами	1минута , 4 серии , через 2 минуты отдыха	
2	Основная часть	40 мин	
	Подъем стопы, левая , правая	3 серии по 20 раз	
	Приседание	3 серии по 20 раз	
	Разножка, выпад левой ногой вперед, выпад левой назад, тоже с правой	3 серии по 20 на каждую сторону	
	Упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгнут с подтягиванием колен к груди	3 серии по 15 раз на	Выпрыгнуть как можно выше
	Планка в 3 вида 1 обычная планка 1 минуту, 2 боковая левая рука вытянута вверх-30 сек, и правая рука верху, правая сторона – 30 сек	3 серии	
	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
 групп НП-3 года обучения
 Тема: общефизическая подготовка
 Дата проведения 30.06.2020г. СОШ№64

Часть занятия	Содержимое занятия	Дозировка	Общие методические указания
1	подготовительная часть	68 мин	
	Прыжки на скакалке	600раз	
	ОРУ на все части тела	10	Выполнять медленно и по 10-15 повторений
	Растяжка , махи ногами	5мин	
	Бег на месте	1минута , 4 серии , через 2 минуты отдыха	Следить за работой рук, подъемом бедра
	Бег с прямыми ногами(на месте)	1минута , 4 серии , через 2 минуты отдыха	Следить за руками
	Бег с захлестыванием голени назад	1минута , 4 серии , через 2 минуты отдыха	
2	Основная часть	40 мин	
	Приседания с выпрыгиванием вверх	4 серии по 15 раз	
	Разножка в прыжке	4 серии по 20 раз	
	Приседание на одной ноге	3 серии по 10 раз на каждую ногу	
	Подъем стопы(левая, правая)	4 серии по 20 раз на каждую ногу	Нога натянута не сгибается в колене , стопа поднимается как можно выше
	Выпрыгивание вверх с подтягиванием колен к груди	3 серии по 20 раз	
	Планка	3 серии по 1 мин	Через 1 мин отдыха
	Выпрыгивание вверх на одной ноге(левая , правая)	4 серии по 10 раз	
3	Заключительная часть	12 мин	
	Растяжка –гибкость		
	Имитация работы рук	3 серии по 40 секунд	

ПЛАН-КОНСПЕКТ
группа НП-3 года обучения
Дата проведения 03.07.2020г СОШ№64

ПЛАН-КОНСПЕКТ
группа НП-3 года обучения
Тема: силовая тренировка
Дата проведения 30.06.2020г. СОШ№76

Часть занятия	Содержимое занятия	Дозировка	Общие методические указания
1	подготовительная часть	55 мин	
	Бег на месте , ноги в коленях чуть согнуты	4 серии по 3 минуты	Через 1 минуту отдыха
	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
	Ноги врозь, ноги вместе, хлопок над головой	1минута , 3 серии , через 2 минуты отдыха	Следить за руками
	Бег с прямыми ногами	1минута , 4 серии , через 2 минуты отдыха	
2	Основная часть	40 мин	
	Подъем стопы, левая , правая	3 серии по 20 раз	
	Приседание	3 серии по 20 раз	
	Разножка, выпад левой ногой вперед, выпад левой назад, тоже с правой	3 серии по 20 на каждую сторону	
	Упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгнуть с подтягиванием колен к груди	3 серии по 15 раз на	Выпрыгнуть как можно выше
	Планка в 3 вида 1 обычная планка 1 минуту, 2 боковая левая рука вытянута вверх-30 сек, и правая рука верху, правая сторона – 30 сек	3 серии	
	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
 групп НП-3 года обучения
 Тема: общефизическая подготовка
 Дата проведения 02.07.2020г. СОШ№76

Часть занятия	Содержимое занятия	Дозировка	Общие методические указания
1	подготовительная часть	68 мин	
	Прыжки на скакалке	600раз	
	ОРУ на все части тела	10	Выполнять медленно и по 10-15 повторений
	Растяжка , махи ногами	5мин	
	Бег на месте	1минута , 4 серии , через 2 минуты отдыха	Следить за работой рук, подъемом бедра
	Бег с прямыми ногами(на месте)	1минута , 4 серии , через 2 минуты отдыха	Следить за руками
	Бег с захлестыванием голени назад	1минута , 4 серии , через 2 минуты отдыха	
2	Основная часть	40 мин	
	Приседания с выпрыгиванием вверх	4 серии по 15 раз	
	Разножка в прыжке	4 серии по 20 раз	
	Приседание на одной ноге	3 серии по 10 раз на каждую ногу	
	Подъем стопы(левая, правая)	4 серии по 20 раз на каждую ногу	Нога натянута не сгибается в колене , стопа поднимается как можно выше
	Выпрыгивание вверх с подтягиванием колен к груди	3 серии по 20 раз	
	Планка	3 серии по	Через 1 мин отдыха

		1 мин	
	Выпрыгивание вверх на одной ноге(левая , правая)	4 серии по 10 раз	
3	Заключительная часть	12 мин	
	Растяжка –гибкость		
	Имитация работы рук	3 серии по 40 секунд	

ПЛАН-КОНСПЕКТ
 группа НП-3 года обучения
 Дата проведения 04.07.2020г. СОШ№76