

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**  
 группа Т(СС)-1года обучения  
 Тема: общефизическая подготовка  
 Дата проведения 19.11.2020 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	
	Пресс + отжимание + приседание - это выполнять	6 серии по 15 раз	
Отдых 4 мин			
	И.п. стоя в упор лежа, отжаться и в и.п. стоя + упор присев, упор лежа + планка в упор присе, планка	4 серии по 15 раз	
Отдых 4 мин			
	Разножка + выпрыгивание вверх на месте	4 серии по 15 раз	
	Подъем спины из положения лежа	3 серии по 30	
Отдых 4 мин			
	Воробей на месте	4 серии по 25 раз	
Отдых 4 мин			
3	<b>Заключительная часть</b>	25 мин	
	Растяжка –гибкость		
	Работа рук на технику	4 серии по 40 сек	