

ПЛАН-КОНСПЕКТ
 группа Т(СС)-1 года обучения
 Тема: силовая тренировка
 Дата проведения 17.11.2020 СОШ№7

Часть занятия	Содержимое занятия	Дозировка	Общие методические указания
1	подготовительная часть	35 мин	
	Бег на месте		
	ОРУ на все части тела	10мин	Выполнять медленно и по 10-15 повторений
	Растяжка , махи ногами	5мин	
2	Основная часть	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	Заключительная часть	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 18.11.2020 СОШ№76

Часть занятия	Содержимое занятия	Дозировка	Общие методические указания
1	подготовительная часть	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)	1 минута , 4 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	
	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	Заключительная часть	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 19.11.2020 СОШ№76

Часть занятия	Содержимое занятия	Дозировка	Общие методические указания
1	подготовительная часть	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	Основная часть	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	Заключительная часть	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 21.11.2020 СОШ№76

Часть занятия	Содержимое занятия	Дозировка	Общие методические указания
1	подготовительная часть	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 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	1минута ,	

		4 серии , через 2 минуты отдыха	
Отдых 5 минут			
2	Основная часть	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	Заключительная часть	25 мин	
	Растяжка –гибкость		
	Работа рук на технику	4 серии по 40 сек	