ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочного занятия для группы ТЭ-1

Дата проведения: 11 мая 2020 г.

Продолжительность занятия: 120 минут.

Содержание	Дозировка	Организационно методические рекомендации
1. Подготовительная часть (разминка)	**60 минут**	
Суставная разминка	10 минут	Разогрев и разминка суставов
Работа со скакалкой	30 минут	4 упражнения по 2 минуты,
Основная разминка	20 минут	Развитие гибкости
2. Основная часть	**40 минут**	
Фехтование передней ногой	5 минуты работы 1 минута отдыха	Удары по цели на уровне жилета тулечаги
	5 минуты работы 1 минута отдыха	Удары по цели на уровне головы тулечаги
	5 минуты работы 1 минута отдыха	Удары поочередно на уровне жилета и головы тулечаги
	5 минуты работы 1 минута отдыха	Удары поочередно на уровне жилета и головы юпчаги
	5 минуты работы 1 минута отдыха	По 2 удара поочередно на уровне жилета и головы юпчаги
	5 минуты работы 1 минута отдыха	Удары поочередно на уровне жилета и головы юпчаги с прыжком
3. Заключительная часть	**20 минут**	
Укрепление мышц спины	10 минут	
Укрепление мышц пресса	10 минут	

Дата проведения: 13 апреля 2020 г.

Продолжительность занятия: 120 минут.

Содержание	Дозировка	Организационно методические рекомендации
1. Подготовительная часть (разминка)	**60 минут**	
Суставная разминка	20 минут	Разогрев и разминка суставов
Отжимания	15 минут	От пола 5 подходов
Приседания	15 минут	150 раз
Основная разминка	10 минут	Разминка мышц и суставов
2. Основная часть	**40 минут**	
Развитие гибкости	40 минут	Упражнения на полу
3. Заключительная часть	**20 минут**	
Укрепление мышц спины	10 минут	Поднятие спины
Укрепление мышц пресса	10 минут	Подъемы туловища

Дата проведения: 15 мая 2020 г.

Продолжительность занятия: 120 минут.

Содержание	Дозировка	Организационно методические рекомендации
1. Подготовительная часть (разминка)	**60 минут**	
Суставная разминка	20 минут	Разогрев и разминка суставов
Работа на лестничной площадке и лестнице	5 минут бега 2 минуты отдыха	Бег по лестнице на каждую ступень
	5 минут бега 2 минуты отдыха	Бег по лестнице через 1 ступень
	5 минут 2 минуты отдыха	Прыжки на одной ноге
	5 минут 2 минуты отдыха	Прыжки на 2 нагах
	5 минут бега 2 минуты отдыха	Бег по лестнице с максимальной скоростью
	5 минут 2 минуты отдыха	Приседы
2. Основная часть	**40 минут**	
Развитие гибкости	40 минут	Упражнения на полу
3. Заключительная часть	**20 минут**	
Укрепление мышц спины	10 минут	Поднятие спины
Укрепление мышц пресса	10 минут	Подъемы туловища

Дата проведения: 16 мая 2020 г.

Продолжительность занятия: 120 минут.

Содержание	Дозировка	Организационно методические рекомендации
1. Подготовительная часть (разминка)	**30 минут**	
Суставная разминка	30 минут	Разогрев и разминка суставов
2. Основная часть	**50 минут**	
Степовые задания	4 минуты работа 1 минута отдыха	Степ вокруг предмета
	4 минуты работа 1 минута отдыха	Степ с шагом вперд
	4 минуты работа 1 минута отдыха	Степ с шагом назад
	4 минуты работа 1 минута отдыха	Степ с обманными действиями
	4 минуты работа 1 минута отдыха	Степ с переходом к удару ногой
Отжимания на разных уровнях	3 минут работа 2 минуты отдыха	Отжимания от пола
	3 минут работа 2 минуты отдыха	Отжимания от стула
Развитие гибкости	15 минут	Растяжка сидя
3. Заключительная часть	**40 минут**	
Укрепление мышц спины	20 минут	Поднятие спины
Укрепление мышц пресса	20 минут	Подъемы туловища

Дата проведения: 17 мая 2020 г.

Продолжительность занятия: 120 минут.

Содержание	Дозировка	Организационно методические рекомендации
1. Подготовительная часть (разминка)	**60 минут**	
Суставная разминка	20 минут	Разогрев и разминка суставов
Работа на лестничной площадке и лестнице	5 минут бега 2 минуты отдыха	Бег по лестнице на каждую ступень
	5 минут бега 2 минуты отдыха	Бег по лестнице через 1 ступень
	5 минут 2 минуты отдыха	Прыжки на одной ноге
	5 минут 2 минуты отдыха	Прыжки на 2 нагах
	5 минут бега 2 минуты отдыха	Бег по лестнице с максимальной скоростью
	5 минут 2 минуты отдыха	Приседы
2. Основная часть	**40 минут**	
Развитие гибкости	40 минут	Упражнения на полу
3. Заключительная часть	**20 минут**	
Укрепление мышц спины	10 минут	Поднятие спины
Укрепление мышц пресса	10 минут	Подъемы туловища