**Недельный план-конспект**

 **Группа ТЭ- 5**

 **Дата 27.04 – 03.05**

 **Задачи:**

 **1 Развитие силы и выносливости**

 **2 Воспитать у учащихся ответственность за результат своего труда.**

 **Тренер Терзыман О.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Содержание упражнений** | **Дози-ровка** | **Методические рекомендации** |
| **Подготовительная****часть** | **Разминка**Комплекс ОРУБег на месте | 5мин | Следить за осанкой и амплитудой движения |
| **Основная часть** | **ОФП****Круговая тренировка**-Упр. «Крабик+лодочка» C:\Users\Дом\Downloads\лодочка.jpg-Упр. «Плие-реверанс» C:\Users\Дом\Downloads\реверанс.jpg-Уп. «Альпинист+2отжимания» C:\Users\Дом\Downloads\альпинист.jpg-Пресс «Боковая планка» C:\Users\Дом\Downloads\боковая планка.jpg-Сквот +прыжок в верх C:\Users\Дом\Downloads\сквот.jpg |  35мин | Каждое упражнения выполняем в течении 15 сек. Отдых между кругами 2мин. Таким образом необходимо выполнить 5 таких кругов. Упражнения выполняем в максимально быстром темпе. Следим за дыханием. |
| **Заключительная часть** | Упражнения на расслаблениеТ/Б при занятии в домашних условиях | 5мин |  |

**Внимание обучающимся!**

Обратить внимание на соблюдение техники

безопасного выполнения физических упражнений.