**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 ОРУ  Бег 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 расслабление  Т/Б при занятии в домашних условиях | 5мин |  |

**Внимание обучающимся!**

Обратить внимание на соблюдение техники

безопасного выполнения физических упражнений.