

04.05.2020г.

План-конспект учебно-тренировочного занятия для группы НП

Вводно-подготовительная часть

- 1.Растяжка 7-8 упражнений
- 2.ОРУ во время ходьбы -2 мин
- 3.Прыжки через скакалку -350раз (чередование, левой, правой, ноги вместе)

Основная часть

- 1.Специальные беговые упражнения

-семенящий бег

-бег с захлестыванием голени

-челночный бег (по возможности 5*6) 2 подхода с отдыхом 1 мин

2. Прыжки на возвышенность 2 подхода по 20 раз (колени к груди)

3. Прыжки вверх, каждый 10 максимально вверх (руки вверх)-100 раз

- 4.Отжимание от стены на пальцах 2*40 (стойка на носках)

- 5.Упор лёжа, переходы с кистей на пальцы 2*15 раз

6. Упор сидя на коленях, прыжком встать 2*10 раз

Группа упражнений с волейбольным мячом:

-упор лёжа, вращение мяча вокруг ног-«Восьмёрка» 30 раз

-упор сидя на полу, мяч держать ногами, подъём ног до прямого угла-2*10 раз

-упор лёжа, руки вверх, мяч в руках- упражнение «Складка»-2*10 раз

-упор лёжа, руки к груди, мяч в руках, упражнение-«эквилибрист»

(подброс мяча и ловля мяча стопами ног) -10 раз

-стоя мяч в правой руке, упражнение «Жонглёр»(подброс мяча правой, ловля левой)-10 раз на каждую руку

-прыжки через мяч каждым боком по 20 раз

-темповые прыжки по прямой через мяч 40 раз или 2*20 раз

-планка на мяче не менее 1 минуты

Заключительная часть

- 1.Бег на месте 3 минуты (медленный темп)
- 2.Дыхательные упражнения+растяжка
- 3.Упор в стену кистями, стоять на носочках 1 минута