

15.04.2020

План-конспект учебно-тренировочного занятия для группы СОГ

Вводно-подготовительная часть

- 1.Растяжка 7-8 упражнений
- 2.ОРУ во время ходьбы -2 мин
- 3.Прыжки через скакалку -250раз

Основная часть

- 1.Специальные беговые упражнения

-семенящий бег

-бег с захлестыванием голени

-челночный бег (по возможности 5*6)

- 2.прыжки на возвышенность 2 подхода по 10 раз (колени к груди)

- 3.отжимание от стены на пальцах 2*30 (стойка на носках)

- 4.упор лёжа, переходы с кистей на пальцы 2*10 раз

- 5.Упражнение с отягощением примерно 1 кг

-Подъемы на носки (в качестве отягощений рекомендуем использовать рюкзак с книгами.)
3*15 раз

-Болгарские выпады (в руках предмет весом 1-1,5 кг) ,(встаньте спиной к дивану (расстояние – примерно 1 метр).2* 15 раз на каждую ногу

- Боковые выпады (в руках предмет весом 1-1,5 кг) 2*10 (на каждую ногу)

- Упражнение «Стульчик» (задержитесь в статической позе на 40-60 секунд.) в руках предмет весом 1-1,5 кг

-Приседание (в руках предмет весом 1-1,5 кг) 2*20 раз

- 6.Отжимание с колен 3*10 раз

- 7.Планка не менее 40 сек

Заключительная часть

- 1.Бег на месте 3 минуты (медленный темп)

- 2.Дыхательные упражнения

3. Изучение теории :-«Техника игры, Стойки и перемещения»