

07.04.2020

План-конспект учебно- тренировочного занятия для группы СОГ года обучения.

Вводно – подготовительная часть

- 1.Растяжка 7-8 упр.
- 2.Разновидности ходьбы
- 3.ОРУ во время ходьбы
4. Разновидности бега
- 5.Прыжки через скакалку. 100раз

Основная часть

- 1.Специальные беговые упражнения (7-10 минут)
 - Семенящий бег
 - Бег с захлестыванием голени.
 - Бег с высоким подниманием бедра.
 - Бег с ускорением
 - Нашагивание на возвышенность 60раз
 - Отжимание от стены на пальцах 2 подхода по 50раз
 - Упор лёжа, переходы с ладоней на пальцы. 2 подхода по 15 раз
- 2.Прыжки ноги к груди 2 подхода по 20 раз
 - а: прыжок – ноги скрестно правая нога впереди 2*10
 - б: прыжок – поворот через левое плечо на 180 градусов – ноги врозь 2*10
 - в: прыжок – ноги скрестно левая нога впереди 2*10
 - г: прыжок – поворот через правое плечо на 180 градусов – ноги врозь. 2*10
- Приседания 2*30
- Пресс 2*30
- Планка на прямых руках. Опуститься на правое предплечье, на левое предплечье – планка на согнутых руках. Выпрямить и встать на правую руку, на левую руку – планка на прямых руках. Количество – 2 серии по 10 начиная опускаться с правой руки, затем 2 серии по 10 начиная с левой руки.

Заключительная часть

1. Заминочный бег.
 - 2 Дыхательные упражнения для восстановления организма:
 - и п.-о.с. руки вдоль туловища
- На счет 1-2 - через стороны руки вверх - глубокий вдох-выдох.