

11.05.2020г.

## 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.Упражнения с предметом, весом 1-1,5 кг

-поднимание предмета весом 1-1,5кг. прямыми руками вверх и опускание вниз (передвижение в средней стойки)-2\*10 раз

-стоя в средней стойки, предмет весом 1-1,5кг сверху, пружинящие отведение прямых рук назад, прогибаясь в грудной части (имитируя бросок) 2\*10 раз

-стоя на коленях, предмет 1-1,5 кг сзади, наклоны вперёд с одновременным отведением предмета прямыми руками назад 2\*10 раз

-передвижение приставными шагами в средней стойки, в каждой руке предмет весом 1 кг, одновременное поднимание и опускание предмета 2\*7-8 раз

- перемещения в средние стойки во время челночного бега с предметом в руках 1 кг. - около 2 минут

-перемещение приставными шагами в средние стойки левым и правым боком с предметом в руках 1 кг – 2 минуты

-перемещение приставными шагами в средней стойки по квадрату с поворотами 180\* с предметом в руках 1 кг (перед сменой стороны)-2 минуты

-приседание с предметом с высокой стойки принять среднюю - 3\*20 раз

### **Заключительная часть**

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

- 2.Дыхательные упражнения+ растяжка