

13.05.2020г.

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.Упражнение «стульчик»-не менее 40 сек- 3 подхода (отдых 1 минута)

- 3.Приседание с выпрыгиванием -3*20 раз

- 4.Упражнение «разножка»-2*25 раз на каждую ногу

- 5.Выпады в стороны руки за голову с предметом в руках весом 1-1,5 кг-2*20 раз на каждую ногу

- 6.Упражнения для совершенствования средней и высокой стойки с предметом весом 1 -1,5 кг (при выполнении стойки-смотреть только вперед)

-принятие средней стойки из положения стоя с предметом весом 1 -1,5 кг -10 раз и в процессе движения (ходьба, бег, беговые упражнения)

-перемещение в нижние стойки во все стороны с предметом весом 1 -1,5 кг -около 2 минут

-перемещение приставными шагами в средние стойки левым и правым боком с предметом весом 1 -1,5 кг – 2 минуты

-перемещение в высокую стойку по прямой+ прыжок с предметом весом 1 -1,5 кг (носки тянуть к низу) (вернуться обратно в стойку)-2 минуты

- перемещение в высокую стойку 2 шага, на 3 шаг принять среднюю стойку на 10 секунд с предметом весом 1 -1,5 кг - работать 2-3 минуты

Заключительная часть

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

- 2.Дыхательные упражнения+ растяжка