

20.04.2020 г.

## 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

-упражнение «координация» ( упор стоя, руки с предметом вниз, руки к груди, упор присев, руки вверх)

-упражнение «мяч за голову» (упор лёжа, держим ногами предмет, ноги за голову, кладём предмет, возвращаемся обратно забираем предмет)-2\*10 раз

-упор стоя на коленях, руки с предметом вверх-повороты туловища назад-10 в каждую сторону

-упор лёжа, руки за голову с предметом-качаем пресс 2\*20 раз

-упор стоя, руки с предметом внизу, прогиб назад с предметом 10 раз на каждую ногу -2 подхода

--упражнение « восьмёрка» (упор стоя, предмет в руках, вращение предмета вокруг ног восьмёркой)-2\*10 раз

-приседание с предметом 20 раз

-планка не менее 40 сек

### **Заключительная часть**

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

- 2.Дыхательные упражнения

3. Изучение теории: -«Виды физических качеств спортсменов»