

20.05.2020г.

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 мышц ног

-И.п. – стойка в линию, левая нога впереди, руки опущены вниз; 1 – подняться на носки, руки в стороны; 2 – присесть на носках; 3 – повернуться направо кругом; 4 – встать, руки вниз (стойка в линию, правая нога впереди). Чередовать повороты направо и налево. (2*10р)

-И.п. – основная стойка; 1 – мах правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 – и.п.; 3 – мах левой ногой в сторону, руки в стороны; 4 – и.п. Спину держать прямо. (2*10р)

-И.п. – упор стоя на коленях; 1 – 2 – выпрямить ноги, принять положение «упор согнувшись»; 3 – 4 – и.п. Носки ног с места не сдвигать. Руки не сгибать. (2*10р)

-И.п. – упор стоя на коленях; 1 – 2 – выпрямить ноги, принять положение «упор согнувшись»; 3 – 4 – и.п. Носки ног с места не сдвигать. Руки не сгибать. (2*10р)

-И.п. – упор присев; 1 – правую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же левой ногой. (2*10р)

-И.п. – упор присев; 1 – 2 – поочередно (правую, затем левую) отставить ноги назад, упор лежа; 3 – 4 – поочередно (правую, затем левую) сгибая ноги, вернуться в и.п. Руки должны быть прямыми, плечи не опускать. (2*10р)

-И.п. – упор присев; 1 – упор лежа; 2 – и.п. (2*10р)

-И.п. – упор присев на правой ноге, левую назад на носок. На каждый счет прыжками смена положения ног. Руки прямые. (2*10р)

Заключительная часть

- 1.Бег на месте 3 минуты (медленный темп)
- 2.Дыхательные упражнения+ растяжка