

22.04.2020 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 3 подхода по 10 раз (колени к груди)

- 3.отжимание от стены на пальцах 3*30 (стойка на носках)

- 4.упор лёжа, переходы с кистей на пальцы 3*10 раз

- 5.Упражнение с отягощением примерно 1-1,5 кг

-семенящий бег с отягощением в руках-2 мин

-упор лёжа руки к груди с отягощением (поднимание отягощения 2*20 раз)

-приседание с отягощением 2*20 раз

-выпрыгивание с отягощением 2*15 раз (руки вниз)

-упражнение «Перекаты» (нужно максимально низко присесть и выпрямить спину. Не торопясь делать перекаты с одной ноги на другую. Достаточно будет сделать 10-15 перекатов на каждую ногу)

- упражнения «плиометрические приседания» (Опускайтесь в приседание и выпрыгивайте. Не отрывайте пятки от пола в приседании)

- 6.Отжимания 2*10 раз

- 7.Обратные отжимания

8. Шаги руками с отжиманием

9. Шагающая планка (встаньте в упор лёжа. По очереди опустите руки на предплечья, затем поднимитесь обратно. Каждый раз начинайте опускаться с другой руки).

Заключительная часть

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

- 2.Дыхательные упражнения

3. Изучение теории: -«Методика обучения стойкам»