

25.05.2020г.

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 -350раз (чередование, левой, правой, ноги вместе)

**Основная часть**

- 1.Специальные беговые упражнения
  - семенящий бег
  - бег с захлестыванием голени
  - челночный бег (по возможности 5\*6) 2 подхода с отдыхом 1 мин
2. Прыжки на возвышенность 2 подхода по 20 раз (колени к груди)
3. Прыжки вверх, каждый 10 максимально вверх (руки вверх)-100 раз
- 4.Отжимание от стены на пальцах 2\*40 (стойка на носках)
- 5.Упор лёжа, переходы с кистей на пальцы 2\*15 раз
6. Упор сидя на коленях, прыжком встать 2\*10 раз
7. Упражнение «стульчик»-не менее 40 сек- 3 подхода (отдых 1 минута)
- 8.Приседание с выпрыгиванием -3\*20 раз
- 9.Упражнение «разножка»-2\*25 раз на каждую ногу
- 10.Выпады в стороны руки за голову с предметом в руках весом 1-1,5 кг-2\*20 раз на каждую ногу
- 11.Перемещение приставными шагами в средние стойки левым и правым боком с предметом в руках 1 кг – 2 минуты
- 12.Перемещение приставными шагами в средней стойки по квадрату с поворотами 180\* с предметом в руках 1 кг (перед сменой стороны)-2 минуты
13. Перемещения в средние стойки во время челночного бега с предметом в руках 1 кг. - около 2 минут
14. 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
- 3.Упор в стену кистями, стоять на носочках 1 минута