

08.05.2020г.

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 захлёстыванием 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-2*20 раз на каждую ногу

6. Теория –«Изучение низкой стойки»

- 7.Упражнения для изучения и совершенствования низкой (при выполнении стойки-смотреть только вперёд)

-принятие низкой стойки из положения стоя-10 раз

-в процессе движения выполнять низкую стойку – в ходьбе, беге- по 10 раз

-перемещение в средние стойки, через 2 шага-шаг вперёд и выполнить низкую стойку в левую и правую сторону (стойка выполняется на выпад)-около 2 минуты

-перемещения в средние стойки во время челночного бега с касанием линий (на линии выполнять низкую стойку) -около 2 минут

-перемещение приставными шагами в средней стойки по квадрату с поворотами 180*(перед сменой стороны), после поворота выполнять низкую стойку-2 минуты

-перемещение в высокой стойки по прямой+ прыжок руки вверх (вернуться обратно в стойку)-2 минуты

- перемещение в средней стойки 2 шага, на 3 шаг принять низкую стойку на 10 секунд-работать 2-3 минуты

Заключительная часть

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

- 2.Дыхательные упражнения+ растяжка