Группа ТСС-1, Наумова Ю.В.

Дата тренировочного занятия: «21» мая 2020 г.

**Тема: Общая физическая подготовка (он-лайн тренировка)**

Время занятия: 2 часа 30 мин.

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** |
| 1. Подготовительная часть (разминка) |  |
| Общеразвивающие упражнения – на гибкость:   1. Вращения тазом вправо и влево. 2. Вращения корпусом вправо и влево 3. Наклон вперед с касанием пола и прогиб назад 4. Вращение корпусом в наклоне с разворотом плеч («вертолётик») 5. То же стоя руки не ниже уровня плеч 6. Вращение одной рукой вдоль себя вперед и назад, затем другой рукой. 7. То же – с попеременной работой рук «мельница» вперед и назад 8. Выпад в одну ногу с последующим переносом веса тела на другую ногу с разворотом туловища на 180 градусов. 9. Исходное положение – «упор лежа», растягивание икроножных мышц поочередно на каждой ноге. | 2\*10 в каждую сторону  2\*10 в каждую сторону  10-12 повторений  10-12 повторений  10-12 повторений  2\*20 каждой рукой  2\*20 в каждую сторону  10-12 повторений  10-12 повторений |
| 2. Основная часть |  |
| Развитие силы мышц ног и брюшного пресса.   1. Бег с высоким подниманием бедра на месте 2. То же с максимальной частотой. 3. Бег с захлестом голени на месте 4. То же с максимальной частотой 5. Упор лежа – упор присев – прыжок вверх 6. То же – с отжиманием в упоре лежа. 7. Перешагивание через резинку боком с высоким подниманием бедра и сменой опорной ноги. 8. Прыжок с двух ног боком через резинку – упор лежа – принять положение лежа на груди, руки вдоль туловища – перекат под резинкой – из положения лежа на груди в упор присев. 9. То же другим боком. 10. Перекат вперед-назад лежа на спине, руки обхватывают колени 11. И.п. Сидя на полу с опорой на руки за спиной ноги прямые вместе между препятствиями. Перенос ног над двумя препятствиями высотой 15-20 см (1. на счет раз ноги врозь – на счет два вместе; 2. на счет раз две ноги влево – на счет два в середину – на счет три вправо, на счет четыре в И.п.; 3. поочередный перенос ног на счет раз левая нога слева от препятствия, на счет два правая нога к левой, на счет три правая нога в И.п., на счет четыре левая нога в И.п., также в другую сторону.) 12. Прыжки со скакалкой на двух ногах, на одной ноге. | 2\*30”  2\*10”  2\*30”  2\*10”  2\*10  2\*10  4\*20  3\*10  3\*10  15  2\*3\*(15-20)  По 50 в каждом положении |
| 3. Заключительная часть |  |
| Упражнения на растяжку:   1. Наклоны вперед и к каждой ноге 2. «Домики» 3. Сед в положении «барьерного шага» наклон к прямой ноге 4. «Мостик» зафиксировать себя в самой верхней точке прогиба около 10 секунд | 3\*20  2\*20  2\*20  2\*10 |
| 1. Тактическая и теоретическая подготовка | 45 мин |
| Изучение детских и подростковых подвижных игр.  Ведение «Спортивного дневника» |  |