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 сторону2\*10 в каждую сторону10-12 повторений10-12 повторений10-12 повторений2\*20 каждой рукой2\*20 в каждую сторону10-12 повторений10-12 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\*104\*203\*103\*10152\*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\*202\*20 2\*20 2\*10 |
| 1. Тактическая и теоретическая подготовка
 | 45 мин |
| Изучение детских и подростковых подвижных игр.Ведение «Спортивного дневника» |  |