План конспект № 2

Группа начальной подготовки 2 года обучения тренер Полухин А.С.

Время: 90 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | ОМУ/СМУ |
| Подгот. часть20 мин. | **1)** Бег на месте.**2)** «Пружинистые» прыжки на месте на носках.**3)** Прыжки ноги вместе - ноги врозь с хлопком над головой.**4)** Берпи | 5 мин.1-2 мин.1 мин.1 мин. | В среднем темпеВ среднем темпе, слегка сгибая колени, держать осанку, руки на поясе.В среднем темпе.Из положения стоя присядьте, упёршись перед собой ладонями в пол. Быстрым движением выпрыгните назад, приняв положение планки на прямых руках, затем быстро опустите туловище к полу. Снова примите положение планки на прямых руках, затем вернитесь в позицию приседа настолько быстро, насколько сможете. Сразу же подпрыгните вверх как можно выше. Во время прыжка хлопните в ладоши прямо над головой. |
|  | Упражнение на восстановления дыхания. | 1 мин. | Поднять руки через стороны вверх – вдох (через нос), возвратиться в исходное положение – выдох (через рот). |
|  | ОРУ на месте:**1)** И.п. – о.с. руки на пояс.Поворот головы:1 – направо;2 – и.п.3 – налево;4 – и.п.**2)** И.п. – о.с. руки на пояс.Наклон головы:1 – вперед;2 – и.п.;3 – назад;4 – и.п.;5 – вправо;6 – и.п.;7 – влево;8 – и.п.**3)** И.п. – о.с. руки на пояс.Круговые вращения головой:1 – 4 вправо:5 – 8 влево.**4)** И.п. – о.с. руки в стороны, ноги на ширине плеч.Круговые вращения кистями:1 – 4 вперед;5 – 8 назад.**5)** И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки в стороны.Круговые вращения локтевыми суставами:1 – 4 вперед;5 – 8 назад.**6)** И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки согнуть к плечам.Круговые вращения плечами:1 – 4 вперед;5 – 8 назад.**7)** И.п. – о.с. ноги на ширине плеч.Круговые вращения плечами:1 – 4 вперед;5 – 8 назад.**8)** И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Повороты туловища:1 – вправо;2 – и.п.;3 – влево;4 – и.п.**9)** И.п. – о.с. ноги на ширине плеч.Наклоны туловища:1 – вправо, левая рука вверх;2 – и.п.;3 – влево, правая рука вверх;4 – и.п.**10)** И.п. – о.с. ноги на ширине плеч.Наклоны туловища:1 – вперед, руки вперед;2 – и.п.;3 – назад, руки в стороны;4 – и.п.**11)** И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на пояс.Круговые вращения туловищем:1 – 4 вправо;5 – 8 влево.**12)** И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на пояс.Круговые вращения тазом:1 – 4 влево;5 – 8 вправо.**13)** И.п. – о.с. ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны вперед:1 – к правой ноге;2 – к середине;3 – к левой ноге;4 – и.п.**14)** И.п. – о.с. руки на пояс.1 – поднимать на носок;2 – и.п.**15)** И.п. – о.с. руки на пояс.1 – 4 правая нога на полшага вперед, правую стопу приподнять на носок, выполнять вращение пяткой стопы влево;5 – и.п.;6 – 9 то же левая нога;10 – и.п.**16)** Упражнение на мышцы шеи. | 30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 сек.30 раз | Спина прямая, следить за осанку.Спина прямая, смотреть вперед.Выполнять по постепенной амплитуде.Руки на уровне плеч, кисти сжаты в кулаках.Спина прямая, пятки не отрывая от пола.Спину и голову держать прямо.Спину и голову держать прямо, руки вниз.Спина прямая, смотреть вперед.Выполнять наклон точно в сторону, как можно ниже.Ноги в коленях не сгибать.Вращение туловищем с постепенной амплитудой.Вращение тазом с постепенной амплитудой.Ноги в коленях не сгибать.Ноги прямые, колени не сгибать.Вращение с постепенной амплитудой.Упритесь в пол, лбом, ладонями и ступнями – делайте небольшие качающие движения со лба на затылок. |
| Основн.часть58 мин. | **1)** Отжимания с узкой и средней постановкой рук.**2)** Отжимания с широкой постановкой рук.**3)** Обратные отжимания от скамьи (стула).**4)** Отжимания волна (туда и  обратно)**5)** Приседания.**6)** Приседания в широкой стойке.**7)** Выпады вперед.**8)** Выпады назад. | 3 подход по 15-30 раз.3 подход по 15-30 раз.3 подход по 15-30 раз.3 подходапо 15-30 раз.3 подход по 15-30 раз.3 подход по 15-30 раз.3 подход по 15-30 раз.3 подход по 15-30 раз. | Спина и ноги прямые.Спина и ноги прямые.Не расставлять руки широко, они должны стоять максимально близко к телу.Таз отрываем от опоры и смещаемся вперёд, удерживая тело только за счёт рук.Руки полностью сгибать и разгибать.Ноги на ширине плеч, не наклоняться вперед.Ноги расставить широко.Делать широкий шаг вперед, медленно опускаясь как можно ниже. Не касаясь пола коленом задней ноги, без паузы вернитесь в исходную позицию.Делать широкий шаг назад, сгибая обе ноги в коленях.Опускаться вниз до тех пор, пока колено основной ноги не будет находится за 2-4 см от пола (касание запрещено).Без паузы вернуться в исходную позицию. |
| Заключ.Часть12 мин. | Упражнение на растяжку:**1)** И.п. – о.с. максимально вытянув шею, медленно опускать ухо на плечо.**2)** И.п. – о.с. медленно поворачивая шею и поддерживая подбородок в приподнятом положении. **3)** И.п. – о.с. положить руки на бедра, выпрямить спину и начинать отводить голову назад. **4)** И.п. – о.с. ноги чуть уже ширины плеч, колени слегка согнуты. Тянуть руками вверх поочередно. После потягивания опустить руку вниз, расслабив мышцы. **5)** И.п. – о.с. Поднимать руки над головой, взявшись одной рукой за локоть другой. Оказывая давление одной рукой, плавно заводить локоть другой за голову, до появления ощущения легкого растяжения дельтовидной мышцы. Ладонь смотрит в пол. **6)** И.п. – о.с. ноги на ширине плеч. Распрямив левую руку, вытянуть ее перед грудью. Правой рукой прижимать левый локоть к груди. Для усиления растяжки согнуть правую руку в локте и уведите ее за затылок.**7)** И.п. – о.с. ноги на ширине плеч. Согнуть правую руку в локте и тыльной стороной ладони упритесь в бедро. Пальцами левой руки обхватить правый локоть и тяните его вперед. **8)** И.п. – о.с. ноги на ширине плеч.Пружинистые наклоны вперед. **9)** И.п. – о.с. руки вниз.Правую ногу ставить вперед, левую отводить назад. Правая нога сгибать в коленном суставе примерно до угла 90 градусов. Левая коленка касается пола, правая же в точке растяжки находится на уровне поясницы. **10)** И.п. – ставить на колени, после чего садиться на пятки и класть вытянутые вперед ровные руки на пол. Пятки получаются под ягодицами. Тянуть руки максимально вперед, и почувствовав растяжение крыльев.**11)** И.п. – лежать животом на пол, упираемся руками в пол и подымаем плечи. Запрокидывать голову назад и не меняя положения тела тянем плечи и голову назад и вверх. **12)** И.п. – сидеть на пол в «позу лотоса», прижимать ноги стопами друг к дружке и сидеть ощущать как круто растягивается внутренняя поверхность бедра.**13)** Упражнение на восстановления дыхания. | 1 мин.1 мин.1 мин.1 мин.1 мин.1 мин.1 мин.1 мин.1 мин.1 мин.30 сек.30 сек.1 мин. | Медленно и максимально вытянуть шею, и держать.Для более глубокой растяжки можно задействовать руку.Спину держать прямо, соблюдая осторожность.Встать прямо, тянуть руками вверх поочередно, как будто за высоко висящим на дереве яблоком. Повторить упражнение 6-8 раз каждой рукой.Держать спину и шею прямо. Должны почувствовать натяжение мышц трицепса руки.Для большей растяжки можно слегка наклониться влево. Сохранять такое положение около 30 секунд.Поменяйте руки.Лицо и плечи должны быть обращены строго вперед. Для более глубокой растяжки повернуть туловище и лицо вправо.Спина прямая.Колени вообще не сгибаются.Когда чувствуем напряжение задней поверхности бедра (бицепс бедра) замираем и выполняем нужную нам статическую растяжку от полминуты до минуты.Почувствовав максимальное растяжение, замирать и остаться в этом положение нужное нам время.Почувствовав максимальное растяжение мышц пресса замирать и остаться в этом положение нужное нам время (30–60 секунд).Почувствовав максимальное растяжение замирать.Поднять руки через стороны вверх – вдох (через нос), возвратиться в исходное положение – выдох (через рот). |