План конспект № 3

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

Время: 90 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | ОМУ/СМУ |
| Подгот. часть  20 мин. | Бег на месте с упором в стену. | 10 мин. | В среднем темпе. |
|  | Упражнение на восстановления дыхания. | 30 сек. | 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. | 30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  30 сек.  1 мин.  1 мин.  1 мин.  30 сек.  1 мин.  30 сек.  30 сек. | 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. |
| Основн.  часть  55 мин. | 1)Упражнение на пресс: подъём  туловища  2) Планка на локтях  3) Планка на локтях с поднятой ногой  4) Вставание на мост по стене с обратным подъёмом в исх. пол.  5) Лёжа на животе отрывание рук и ног от пола (обратная склёпка)  6) Упор лёжа – резкая смена ног колено к груди (согнутая нога пола не касается)  7) Взрывное упражнение: упор лёжа - упор присев - прыжок  8) Взрывное упр.: отжимание с отрыванием рук  9) Лёжа на спине подъём ног за голову ( руки опущены вниз)  10) Упражнение на восстановления дыхания. | 2 подхода по 30 раз.  2 подхода по 1 мин.  2 подхода по 1 мин.  2 подхода по 10 раз.  2 подхода  по 1 мин.  2 подхода по 1 мин.  5 подход. по 30 сек.  5 подход. по 30 сек.  2 подхода по 20 раз.  1 мин. | Руки за головой  Отдых 30 сек.  Отдых между подходами  30 сек.  Отдых между подходами  30 сек.  После возращения в исх. положен. наклон с расслаблением  Отдых между подходами  30 сек.  Работа с паузой  Отдых между подходами 15 сек.  Отдых между подходами 15 сек.  Руки от пола не отрывать  Поднять руки через стороны вверх – вдох (через нос), возвратиться в исходное положение – выдох (через рот). |
| Заключ.  часть  15 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.  1 мин.  1 мин.  2 мин.  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). |