План конспект № 3

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

Время: 90 мин.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Часть урока | Содержание | Дозировка | ОМУ/СМУ |
| Подгот. часть20 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.часть55 мин. | 1)Упражнение на пресс: подъёмтуловища2) Планка на локтях3) Планка на локтях с поднятой ногой4) 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 - прыжок8) Взрывное упр.: отжимание с отрыванием рук9) 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 головойОтдых 30 сек.Отдых между подходами30 сек.Отдых между подходами30 сек.После возращения в исх. положен. наклон с расслаблениемОтдых между подходами30 сек.Работа с паузойОтдых между подходами 15 сек.Отдых между подходами 15 сек.Руки от пола не отрыватьПоднять руки через стороны вверх – вдох (через нос), возвратиться в исходное положение – выдох (через рот). |
| Заключ.часть15 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). |