

**План-конспект  
Тренировочного занятия группы ТЭ-2  
С 31.01-05.02.2022г**

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
<b>Подготовительная часть (разминка)</b>		
-Ходьба на носках -На внешнем своде стопы, руки за голову -С высоким подниманием колена -Гусиным шагом -Бег -С захлестыванием голени -Бег с высоким подниманием бедра -С прямыми ногами вперед, назад, в стороны -Прыжки на скакалке	1 мин 1 мин  1 мин 5 мин 1 мин 1 мин  3 мин  5 мин	Выше подниматься на стопе -Спину держать прямо локти в стороны. Стараться свести лопатки.  На месте в спокойном темпе Выполнить 3 серии  Ноги вместе, в коленях не сгибать
	45 мин	
<b>Основная часть</b>		
Упражнения на развитие силы основных групп мышц: -Комплекс упражнений – «Лодочки» (живот, спина, бока) -Комплекс упражнений на ноги «Выпрыгивания», «Пистолетики» -Комплекс упражнений на руки «разновидности отжиманий» -«Спичаги» -Махи, наклоны, мосты; -Стойки: голове, предплечьях, руках - Перекаты и кувьрки: вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, из различных исходных в различные конечные положения	50 р  50 р 50 р 20 р  50 р 5 мин  5 мин  5 мин	Следить за амплитудой выполнения заданий Выполнять с максимально натянутым телом в спокойном темпе, с перерывами на отдых  Выполнять с опорой на стенку, ноги не сгибать
	45 мин	
<b>Заключительная часть</b>		
-Шпагаты на полу -Шпагаты с возвышенности (30см) -Серия упражнения с эспандером	По 3 минх3 По 5 минх3 По 30 повторений	Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне Не прогибаться, работать с максимальной амплитудой, выполнять с утяжелителями на руках
	45 мин	

**План-конспект  
Тренировочного занятия группы НП-2**

**С 01.02-05.02.2022г**

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
<b>Подготовительная часть (разминка)</b>		
-Ходьба на носках	1 мин	-Выше подниматься на стопе -Спину держать прямо локти в стороны. Стараться свести лопатки. -Плечи назад не отклонять, колено поднимать как можно выше  На месте в спокойном темпе  Ноги вместе, в коленях не сгибать
-На внешнем своде стопы, рукоиза голову	1 мин	
-С высоким подниманием колена	1 мин	
-Ходьба в выпаде, с поворотом туловища на 90 градусов	5 мин	
-Ходьба с наклонами на каждый шаг	5 мин	
-Ходьба в приседе «гусиным шагом»	1 мин	
-Бег	1 мин	
-Бег с высоким подниманием бедра	1 мин	
-Бег с захлестыванием голени назад	1 мин	
-Прыжки на скакалке ноги вместе	5 мин	
	25 мин	
<b>Основная часть</b>		
Упражнения на развитие силы основных групп мышц:		Следить за амплитудой выполнения заданий Выполнять с максимально натянутым телом, в спокойном темпе, с перерывами на отдых  Можно выполнять с опорой на стенку, ноги не сгибать
-Комплекс упражнений – «Лодочки» (живот, спина, бока)	20 р	
-Комплекс упражнений на ноги «Выпрыгивания»,	20 р	
«Пистолетики»	20 р	
-Комплекс упражнений на руки «разновидности отжиманий»	10 р	
-Махи, наклоны, мосты;	5 мин	
-Группировка: сидя, лежа на спине, стоя	5 мин	
- Перекаты и кувырки: вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, из различных исходных в различные конечные положения	5 мин	
- Сойка на голове, предплечьях, руках	5 мин	
	45 мин	
<b>Заключительная часть</b>		
пагаты на полу	По 3 мин x 3	Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне  Не прогибаться, работать с максимальной амплитудой, выполнять с утяжелителями на руках
-Шпагаты с возвышенности (30 см)	По 5 мин x 3	
-Серия упражнения с эспандером	30 р	
	20 мин	

**План-конспект  
Тренировочного занятия группы НП-1**

**С 31.01-04.02.2022г**

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть (разминка)		
-Ходьба на носках -На внешнем своде стопы, руки за голову -С высоким подниманием колена -Бег	5 мин	На месте в спокойном темпе Выполнить 3 серии  Ноги вместе
-Бег с высоким подниманием бедра	1 мин	
-Прыжки на скакалке	20 р	
	45 мин	
Основная часть		
Упражнения на развитие силы основных групп мышц: -Комплекс упражнений – «Лодочки» (живот, спина, бока) -Комплекс упражнений на ноги «Выпрыгивания», «Пистолетики» -Комплекс упражнений на руки «разновидности отжиманий» -Махи, наклоны, мосты; -Группировка: сидя, лежа на спине, стоя - Перекаты и кувырки: вперед, назад, в сторону, в группировке, согнувшись, из различных исходных в различные конечные положения - Сойка на голове, предплечьях, руках	20 р  20 р 10 р  20 р	Следить за амплитудой выполнения заданий Выполнять с максимально натянутым телом в спокойном темпе, с перерывами на отдых  Выполнять с опорой на стенку, ноги не сгибать
	45 мин	
Заключительная часть		
-Шпагаты на полу -Шпагаты с возвышенности (30см) -Серия упражнения с эспандером	По 3 минх3 По 5 минх3 По 30 повторений	Ноги максимально натянуты, спина ровная, плечи на одном уровне Не прогибаться, работать с максимальной амплитудой, выполнять с утяжелителями на руках
	45 мин	