

План тренировок
для спортивно- оздоровительной группы, на период с 7 по 30 апреля 2020 года

Дата	Содержание тренировочного занятия (учебные вопросы, физические упражнения, методы, дозировка)	Продолжительность выполнения
7.04, 14.04, 21.04, 28.04	<p style="text-align: center;">Тренировка № 1: <i>Развитие ловкости, выносливости, силы средствами ОФП.</i></p> <p>Цель: развить ловкость, выносливости, силу упражнениями ОФП.</p> <p>Вводная часть: провести разминку (бег на месте 2мин, прыжки на скакалке 2 мин)</p> <p>Основная часть: Выполнить комплекс ОРУ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с высоким подниманием коленей 3-4 минуты 2. И. п. – о. с. Поднять руки вверх, отставляя левую ногу назад на носок, прогнуться – вдох; вернуться в и. п. – выдох. То же правой ногой. 12- 15. 3. И. п. – сидя на стуле, опираясь на спинку. Энергично втянуть живот, затем расслабить мышцы. Дыхание произвольное. 4. И. п. – стоя, одна нога, согнутая в колене, впереди другой (на расстоянии большого шага), руки вверх. Наклоняя туловище вперёд одновременно отвести руки назад и вверх – выдох. Вернуться в и. п. 2x15-20 5. И. п. – лёжа на полу, руки в стороны. Быстро поднять ноги вверх, затем медленно опустить, разводя в стороны. 2-3x12. 6. И. п. – то же, руки под головой. Поднять ноги до прямого угла, затем медленно опустить. 2x12-15. 7. И. п. – сидя на полу. Наклоны вперёд, доставая руками ступни. 12-15 8. И. п. – лёжа на полу с лёгким предметом на животе. При вдохе выпячивать живот, приподнимая предмет, при выдохе - втягивать, опуская предмет. Дыхательное упражнение на статическое диафрагмальное дыхание. 12-15 вдохов. 9. И. п. – стоя на четвереньках. Поднять правую ногу и левую руку параллельно полу. То же другой ногой и рукой. 10. И. п. – стоя на коленях, руки вытянуты вперёд. Садиться на пол без помощи рук, поочередно вправо и влево, отводя руки в противоположную сторону. 2x12-15. 11. И. п. – лежа на животе, руки прямые. Опираясь на вытянутые руки, приподнять верхнюю часть туловища и прогнуться. 10 – 12 12. И. п. – стоя боком к опоре, держась одной рукой за неё. Поочередные махи ногами вперёд и назад. 2x12-15. 13. И. п. – стоя ноги шире плеч. Наклоны в стороны туловища, скользя руками по бокам. 14. Стоя, одна рука поднята вверх, другая отведена назад. Маховым движением сменить положение рук, одновременно поднимаясь на носки. 15. 15. И. п. – стоя ноги шире плеч, наклоны вперёд, доставая левой рукой носок правой ноги и наоборот. 12-15. <p>3. Заключительная часть. Выполнить упражнение на расслабление.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И. п. – стоя в наклоне, руки на поясе. Последовательно расслабляя мышцы, уронить сначала одну, потом другую руку. 2. И. п. – о. с. руки в стороны. Напрячь мышцы рук и напряжённо вытянуть пальцы. Уменьшить напряжение рук, уронить предплечье одной руки, выполнив покачивания. Затем уронить другое предплечье и покачать им. То же обеими руками. 3. И. п. – о. с. Поднять плечи и лопатки. Расслабляя мышцы плечевого пояса, уронить руки и выполнить покачивания ими. 4. И. п. – стоя ноги врозь, туловище слегка наклонено вперёд, руки опущены. Маятниковые движения расслабленными руками в стороны 	<p>1 час 10 минут.</p> <p>3 минуты</p> <p>60 минут</p> <p>7 минут</p>

