

Тренер - преподаватель Матюкова О.В.
Группа ЭНП -1 (20 апреля)

1. Разминка -15 мин

Разминка на месте

Наклоны головы - вперед назад,

Круговые вращения головой - круги влево, вправо,

ОРУ со скакалкой, гимнастической палкой. (5 мин)

И.п.о.с-скакалка, сложенная вчетверо, внизу в руках.

1-руки вперед;

2-руки вверх;

3-руки вперед;

4-и.п.

И.п. Стойка ноги врозь, руки вперед, скакалка, сложенная вчетверо, в руках (натянуть).

1-наклон вниз к левой ноге (касание носка ноги правой рукой);

2-и.п;

3-то же наклон к правой ноге;

4-и.п.

И.п. Стойка ноги врозь, руки вверх, скакалка, сложенная вчетверо, в руках.

1-наклон влево, скакалку за голову;

2-и.п;

3-то же наклон вправо;

4-и.п.

И.п.о.с-скакалка развернута в руках, основание скакалки под стопами.

1-мах левой ногой в сторону, скакалка натянута в руках под правой стопой ноги;

2-и.п;

3-то же, мах правой ногой в сторону;

4-и.п.

И.п.о.с-скакалка под правой стопой ноги.

1-сед на левой ноге, правую вперед, скакалка натянута стопой правой ноги и кистями рук;

2-и.п;

3-то же, сед на правой ноге.

И.п. стойка ноги врозь, скакалка в руках, под пятками стоп.

1-сед руки вперед;

2-и.п.

И.п. прыжки толчком двумя ногами через скакалку.

1-на левой, правой ноге;

2-прыжки на двух ногах с подтягиванием колен к груди.

И.п. прыжки в седе, вращая скакалку вокруг себя

Упражнение для туловища

- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс;

наклоны туловища - вперед, назад, в стороны вправо, влево,

круговые движения туловища попеременно; - вправо, влево,

-повороты туловища, руки вытянуты в стороны - влево, вправо,

Упражнение для ног и тазобедренных суставов;

-И.п.-ноги врозь, руки на поясе:

круговые вращения тазобедренным суставом вправо, влево

-И.п.- ноги вместе, колени ладонями в обхвате: круговые вращения вправо, влево,

-И.п.-основная стойка: махи ногами вверх к вытянутым ладоням попеременно, правой, левой,

-И.п.- руки на поясе, ноги на ширине плеч: глубокий выпад левой (правой) ногой вперед.

Упражнения на гибкость.

2. СБУ- 25-30 мин.

Равномерный бег с небольшой скоростью - 2×40 м

Бег с высоким подниманием бедра - 2×30 м

Бег с захлестом голени назад 2х30 м

Многоскоки 2х30 м

Скачки на левой и правой (1+1)

Бег с отведением бедра назад и захлестыванием голени- 2×30 м

Бег с ускорением - 3×60 м

3. ОФП -25 мин.

Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине 2х20

Запрыгивание и спрыгивание на ступеньки 2 подхода

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (юноши) 2х15

Сгибание и разгибание рук в упоре на согнутые коленки (девушки) 2х15

Приседания 2х20

4. Заминка