

Тренировка №1

Группа НП

Произвольное отягощение – гантели 1-2 кг (бутылки с водой)

| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
|---|--|---|
| Подготовительная часть (разминка) | | |
| –Ходьба на месте; –Бег на месте. Суставная гимнастика: –вращение плечами; –вращение локтями; –вращение тазом; –вращение запястьями. | 2 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 2 мин. 2 мин. 1 мин. | Делать ритмично на 4 счета |
| Основная часть | | |
| –Прыжки на двух ногах из положения полуподседа вперед и назад. Упражнения на укрепление связочного аппарата верхней части тела: Круговая тренировка: –жим гантелей стоя руками. –разведение гантелей в стороны стоя, –разведение гантелей в наклоне в стороны. | 7*18 отдых между подходами 1 мин. 5(1-2*15-22)+ 5(1-2*15-20)+ 5(1-2*10-15). отдых между сериями 3-4 мин. | Спину держать вертикально, при прыжке совершать мах руками, положение бедра в полуподседе- горизонтально. Выбирать отягощение и количество повторений индивидуально. Лопатки сведены, плечи опущены, отягощение поднимать до горизонтального положения рук. Следить за высотой прыжка. |
| Заключительная часть | | |
| Динамическая растяжка мышц: –Разведение рук для плечевых суставов –Повороты туловища влево-вправо –Боковые выпады для ног | 20 раз 20 раз 15 раз | Работать амплитудно, спина ровная, |