

Тренировка №1

Группа ТГ

Инвентарь – скакалка, табурет опорный, либо диван.

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть (разминка)		
<ul style="list-style-type: none"> – Бег на месте ; –Бег на месте со скакалкой - Прыжки на месте на 2-х ногах ; на 1 ноге ; комбинированные прыжки 2/1 	<ul style="list-style-type: none"> 20 мин. 10 мин. 10 мин 	<ul style="list-style-type: none"> Чсс 120-140 Чсс (140-160) Делать ритмично на 4 счета
<p>Суставная гимнастика:</p> <ul style="list-style-type: none"> –маховые движения рук вверх и в стороны -круговые движения рук -наклоны туловища в стороны -наклон вниз к прямым ногам -боковой выпад -прямой выпад 	15 мин.	Чувствовать и контролировать растяжение и расслабление мышц
<p>Специально беговые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> –бег на месте с высоким подниманием бедра; –бег на месте с захлестом голени назад; - бег колесом -бег на прямых ногах - бег скрестным шагом 	15 мин	Каждое упражнение по 20 сек на месте /отдых шагом 30 сек
Основная часть		
<p>Силовой прыжковый комплекс №1</p> <ul style="list-style-type: none"> - зашагивание в выпад (поочередно) 	20р	-3-5 повторов
упражнение на пресс -складка	20р	

Прыжки на двух ногах 3 раза на 4 ый с подтягиванием коленей к груди. Упражнение на спину подъем рук и ног	10 р 20р	. Считать только прыжки с подтягиванием колен Повторить 3-5 повтора
Зашагивание на возвышенность (поочередно) Зашагивание на возвышенность (на правую) Зашагивание на возвышенность (на левую) Отжимание от пола Отжимание от возвышенности с упором сзади	10р 10р 10р 10р 10р	3- 5 повторов
Бег в упоре на возвышенность	20 сек	8 повторов мах колена к животу
Заключительная часть		
Бег чсс (120-140)	5-10 мин.	. на месте
– Гибкость - грудной отдел поясничный , растяжка ног	10 мин	