

Тренировка №2

группа ТГ

Инвентарь – коврик гимнастический

Содержание	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
Подготовительная часть (разминка)		
<p>Аэробная нагрузка (чсс 120-140)</p> <p>(Бег на беговой дорожке ; бег месте ; велотренажер ; бег на месте со скакалкой прыжки на месте на 2-х ногах ; на 1 ноге ; комбинированные прыжки 2/1)</p> <p>Суставная гимнастика: –маховые движения рук вверх и в стороны -круговые движения рук -наклоны туловища в стороны -наклон вниз к прямым ногам -боковой выпад -прямой выпад барьерный шаг</p>	<p>30 - 40 мин.</p> <p>20 мин</p>	<p>Чсс 120-140</p> <p>У прута держать корпус ,вытяжение ,бежать на стопе</p> <p>Чувствовать и контролировать растяжение и расслабление мышц Каждое упражнение для растяжки ног делать в динамичном и статическом режиме до 2 мин</p>
Основная часть		

ОФП (комплекс №1)		
1) подъем на носки на 2-х ногах	20раз	Фиксироваться в крайнем положении на носках 3-5 повторов
Подъем на носки на 1 ноге (правая)	10 раз	
Подъем на носки на 1 ноге (левая)	10 раз	
2) Упражнения на растяжку икроножной мышцы и сухожилий	30 сек	
3) Выпрыгивание вверх (лягушки)	10 раз	
4) Планка прыжком 5) и.п. выпад, смена ног прыжком	1 мин 20-30 раз	
б) упражнения на пресс скрестно	30 раз	С пину держать ровно, делать быстро Жестко держим корпус Спину ровно - плечи над тазом, таз опускать на уровень колена Весь комплекс повторить 3 раза
Заключительная часть		
Махи ног	5 мин	. на месте
- Гибкость - грудной отдел поясничный, растяжка ног; ноги за голову, упражнения на стопу - гусеничка	20 мин	