

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		

<p>ОФП (комплекс №1)</p> <p>1) подъем на носки на 2-х ногах</p> <p>Подъем на носки на 1 ноге (правая)</p> <p>Подъем на носки на 1 ноге (левая)</p> <p>2) Упражнения на растяжку икроножной мышцы и сухожилий</p> <p>3) Выпрыгивание вверх (лягушки)</p> <p>4) Планка прыжком</p> <p>5) и.п. выпад, смена ног прыжком</p> <p>6) упражнения на пресс скрестно</p> <p>Заключительная часть</p>	<p>20раз</p> <p>10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>30 сек</p> <p>10 раз</p> <p>1 мин</p> <p>20-30 раз</p> <p>30 раз</p>	<p>Фиксироваться в крайнем положении на носках 3-5 повторов</p> <p>С пину держать ровно, делать быстро</p> <p>Жестко держим корпус</p> <p>Спину ровно - плечи над тазом, таз опускать на уровень колена</p> <p>Весь комплекс повторить 3 раза</p>
<p>Махи ног</p> <p>- Гибкость - грудной отдел поясничный, растяжка ног; ноги за голову, упражнения на столе - гусеничка</p>	<p>5 мин</p> <p>20 мин</p>	<p>. на месте</p>