

ПЛАН занятия по теме: «Круговая тренировка»

	Содержание занятия	Дозировка	Общие методические указания
1. Вводно-подготовительная часть			
I	<p>Построение.</p> <p>Разминка:</p> <p>1. Медленный бег (разминочный). Постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания.</p> <p>-отдых,</p> <p>2. Разминка на месте</p> <p><i>Наклоны головы;</i></p> <p>- вперед назад,</p> <p>Круговые вращения головой;</p> <p>-круги влево, вправо,</p> <p><i>Упражнение для рук и плечевого пояса</i></p> <p>-круговые вращения, кисти в замок;</p> <p>-влево, вправо,</p> <p>-в локтевых суставах;</p> <p>- вперед, назад,</p> <p>- вращения прямых рук в плечевых суставах;</p> <p>-вперед, назад,</p> <p><i>Упражнение для туловища</i></p> <p>- и.п. ноги на ширине плеч, руки на пояс;</p> <p>наклоны туловища;</p> <p>- вперед, назад,</p> <p>- в стороны вправо, влево,</p> <p>круговые движения туловища попеременно; - вправо, влево,</p>	<p align="center">20 мин</p> <p align="center">5-10 раз</p> <p align="center">5-10 раз</p> <p align="center">5-10 раз</p>	<p>Следить за правильным дыханием.</p> <p>Выполнять не торопясь.</p> <p>Выполнять не торопясь.</p> <p>Выполнять с полной амплитудой</p> <p>Прямые ноги, не сгибать в коленях.</p>

<p>-повороты туловища, руки вытянуты в стороны;</p> <p>-влево, вправо,</p> <p><i>Упражнение для ног и тазобедренных суставов;</i></p> <p>-И.п.-ноги врозь, руки на поясе:</p> <p>круговые вращения тазобедренным суставом вправо, влево</p> <p>-И.п.- ноги вместе, колени ладонями в обхвате: круговые вращения вправо, влево,</p> <p>-И.п.-основная стойка: махи ногами вверх к вытянутым ладоням попеременно, правой, левой,</p> <p>-И.п.- руки на поясе, ноги на ширине плеч: глубокий выпад левой (правой) ногой вперед.</p> <p>-И.п.- руки в стороны,- за головой, - на колене впереди стоящей ноги: пружинящие приседания,</p> <p><i>Упражнения на гибкость;</i></p> <p>-растягивание, сидя, стопы вместе, колени разводить в противоположные стороны.</p>	<p>5-10 раз</p> <p>5 раз</p>	<p>Наклоняться как можно ниже</p> <p>Следить за сохранением равновесия.</p> <p>Следить за правильным выполнением задания.</p> <p>Выполнять с полной амплитудой</p> <p>Колени не сгибать, поднимать ногу как можно выше</p> <p>Опорную ногу не сгибать в колене</p> <p>Следить за правильным выполнением задания.</p> <p>Дышать ровно. Плавно выполнять упражнения на растягивания, ноги в коленях не сгибать</p>
--	------------------------------	--

2. Основная часть занятия

II	1 станция Поднимание ног в висе на шведской стенке.	10 раз	Ноги прямые(не сгибать в коленях) Сгруппироваться правильно Достаём грудью до кубика
	2 станция Приседания	25 раз	
	3 станция Прыжки на скакалке.	30 раз	
	4 станция Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	20 раз	
	5 станция Выпрыгивания из положения глубокого приседа с хлопком вверху.	10 раз	
3. Заключительная часть			
III	Измерение ЧСС Упражнения на восстановления дыхания Построение.	5 мин.	
Общее время занятия: 90 минут.			