Конспект тренировочного занятия

|  |  |
| --- | --- |
| ФИО тренера | Цаплина Наталья Сергеевна |
| Дата проведения тренировочного занятия по расписанию |  |
| Группа | ТГ-2 |
| Направленности тренировки | Спортивная аэробика |
| содержание | дозировка | Организационно-методические указания |
| Подготовительная часть (разминка) |
| Бег с высоким поднимание бедра на местеПрыжки вверх на 2-х ногах на местеПрыжки вверх на одной ноге на местеПружинкаПрыжки из приседа в приседПрыжки в группировке «мячик»Прыжки в упоре лежа на прямых руках, на согнутых, через отжиманияШпагатыМахи ногами, лежа на полу во все стороны | 3 подхода по 30 сек.100 прыжков50+50100 раз3 подхода по 10 прыжков3 подхода по 10 прыжковпо 10 разпо 10 раз каждой ногой | На скоростьМаксимально напряженноНа качество и на скорость |
| Основная часть |
| <https://goodlooker.ru/uprazhnenia-dlya-osanki.html> |  |  |
| Заключительная часть |
| ОФП: ОтжиманияОтжимания с удержаниемПрессПресс «складка»Лежа на животе, руки за голову «лодочка»ПланкаВыпрыгивания из упора лежа через упор присев | 3 подхода по 202 подхода по 20 раз3 подхода по 40 раз3 подхода по 10 раз100 поднять, 100 удержать 2 подхода3 подхода по 1 минуте3 подхода по 1 минуте | колени согнуты, руки за головой, локтями касаемся коленноги прямые, стараться не касаться пола ногами |