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 месте  Прыжки вверх на 2-х ногах на месте  Прыжки вверх на одной ноге на месте  Пружинка  Прыжки из приседа в присед  Прыжки в группировке «мячик»  Прыжки в упоре лежа на прямых руках, на согнутых, через отжимания  Шпагаты  Махи ногами, лежа на полу во все стороны | | 3 подхода по 30 сек.  100 прыжков  50+50  100 раз  3 подхода по 10 прыжков  3 подхода по 10 прыжков  по 10 раз  по 10 раз каждой ногой | На скорость  Максимально напряженно  На качество и на скорость |
| Основная часть | | | |
| <https://goodlooker.ru/uprazhnenia-dlya-osanki.html> | |  |  |
| Заключительная часть | | | |
| ОФП:  Отжимания  Отжимания с удержанием  Пресс  Пресс «складка»  Лежа на животе, руки за голову «лодочка»  Планка  Выпрыгивания из упора лежа через упор присев | | 3 подхода по 20  2 подхода по 20 раз  3 подхода по 40 раз  3 подхода по 10 раз  100 поднять, 100 удержать 2 подхода  3 подхода по 1 минуте  3 подхода по 1 минуте | колени согнуты, руки за головой, локтями касаемся колен  ноги прямые, стараться не касаться пола ногами |