**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**ГРУППЫ СО АФК**

**ТРЕНЕР  Бащенко К.Д.**

|  |
| --- |
|  |
| Задачи: Развитие силы и гибкости |
| Место проведения: По месту проживания. |

|  |
| --- |
|  |
| Содержание | Дозировка | Методические указания |
| Краткий инструктаж по технике безопасности.Ознакомление с задачами тренировки.Разминка:1. Обще-развивающие упражнения (О.Р.У.) на месте:

- наклоны вперёд, влево, вправо;- махи ногами вперёд, назад, в левую и правую стороны;- поднимание на носки.1. Прыжки на месте:

- на двух ногах;- на левой и правой ноге;1. Восстановление дыхания
 | 1 мин.1 мин13 мин |  Спина прямая.Колени выше. Ноги прямые. Колени не сгибать.Колени прямые. Носки натянуты. Соблюдаем носовое дыхание. |
| Основная часть |
| 1. Удержание лодочки:

- на животе (3х30 сек.);  2. Приседания (15 раз).3 3.Наклоны вперед сидя1. Выпады влево, вправо, вперед
2. Пресс

  | 35 мин | Ноги прямые, пятки вместе, руками тянемся вверх.Тянемся ладонями до носков |
| Заключительная часть |
| 1. Бег на месте
2. Восстановление дыхания
 | 5 мин | Средний темпДыхание ровное, следить за правильностью выполнения |