**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 мин  13 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 сидя   1. 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 темп  Дыхание ровное, следить за правильностью выполнения |