ПЛАН-КОНСПЕКТ

педагога дополнительного образования

Федькова Владимира Дмитриевича

Объединение: «Кросс-фит»

Программа: «Кросс-фит»

Группа: 01-102

Дата проведения: 13.12.2022

Время проведения: 17:20

Тема: Ускорение ОРУ. СПУ. Упражнения для брюшного пресса

**Цель занятия**:

1. Разносторонняя подготовка и овладение рациональной техникой; приобретение знаний, умений необходимых футболистам.

***Задачи:***

1. Ускорение ОРУ. СПУ. Упражнения для Кросс-фита.

Ход занятия:

1.**Подготовительная часть -5 мин.**

1. Соблюдение правил ТБ во время занятий Кросс-фита.

**Разминка.**

(Подготовить организм к дальнейшей работе, обратить внимание на осанку)

Важно уметь не только нагрузить мышцы, но и вовремя разгрузить их. Перед началом любой тренировки все суставы и основные группы мышц должны быть размяты, растянуты и готовы к нагрузкам.

1. Из различных исходных положений (ноги вместе, врозь, стоя на коленях и т.п.) максимальные наклоны назад;

2. Во время медленного бега прыжки вверх, имитируя удар головой по мячу;

3. Во время медленного бега прыжки вверх с поворотом на 90-180°;

4. Из различных исходных положений (руки вверх, вниз, в стороны, перед грудью, соединены за спиной и т. п.) отводите прямые руки назад

пружинящими и рывковыми движениями;

5. В положении сидя (ноги вместе, врозь) наклоны вперед, доставая или

захватывая носки ног.

3.**Основная часть.**

Под техникой в кросс-фита понимается совокупность специальных приемов, применяемых в тренировке для достижения поставленной цели.

**Ускорение ОРУ:**

****

**СПУ:**

****

**Упражнения для брюшного пресса:**

****

**Заключительная часть.**

Упражнения на восстановление дыхания:

-  лёгкий бег по помещению;

-  ходьба с упражнениями на восстановление дыхания;

- сидя на наклоны поочередно к правой, левой ноге.

- растяжка

**5. Домашнее задание:**

Простоять в планке 2х 30секунд

Обратная связь в WhatsApp

(т.89192516595), выслать фото с выполнением упражнений.