**Занятие объединения «Азимут-03»**

**Тема: Специальная физическая подготовка.**

Перед занятием обязательно проветриваем комнату в течение 30 мин., если на улице температура выше 10 градусов, то можно заниматься с открытым окном. После занятий также проветриваем комнату.

Выполняем упражнения правильно и с желанием. Приятного Вам занятия!

Разминка:

1.Ходьба на месте - 1 мин.

2.Бег на месте в спокойном темпе-5 мин.

3.ОРУ: Все упражнения делаем по 10-12 раз

1.И.п.- стойка, ноги вместе, круговые движения головой, слева направо и наоборот, 2. поворот головы – вверх и вниз, 3. влево и вправо, наклон головы в одну сторону с задержкой на 5 сек, потом в другую сторону.

2. И.п.- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны

3. И.п.- стойка, ноги вместе, руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п. 3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.

4. И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.

5. И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4 - разноименные круговые

вращения руками в одну сторону, разноименные круговые вращения руками в другую сторону, круговые вращения руками в разные стороны.

6. И.п.- стойка, ноги врозь, 1,2 –повороты туловища вправо,

3,4 – повороты туловища влево.

7. И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо, 3,4 – наклоны влево.

8.И.п.— стойка ноги врозь,. 1 — наклон вперед, руками коснуться пола, 2—. Во время наклона ноги прямые, задание усложняется изменением ширины хвата.

9. И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги. 2- И.п. 3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги. 4 – И.п.

10.И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая. 1-3- наклон вперёд к прямой ноге, 4 – перенос центра тяжести на левую ногу.

11.И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания, 4 – смена положения ног прыжком.

12.И.п. - стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой к левой ноге, 2 – И.П., 3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.

13.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой, 2,4 –прыжок, руки в исходное положение.

Основная часть: Специальные беговые упражнения:

1.Бег на месте в спокойном темпе -2 мин.

2.Бег на месте с высоким подниманием бедра- 20 парных шагов, считаем на левую или на правую ногу, как вам удобнее. (Счет шагов нужен для определения расстояния в лесу)

Отдых между упражнениями -20 сек

3.невысокие прыжки на месте вверх с одной ноги на другую, на переднюю часть стопы - 20 прыжков

4.Захлест голени на месте -20 парных шагов

5. Легкие прыжки на месте на левой, потом на правой ноги - по 20 прыжков, на двух ногах -20

Повторяем все беговые упражнения еще раз.

5. Силовая подготовка

1. И.п. лежа на спине, ноги согнуты Пресс-50 раз .

2. И.п. лежа на животе, вытягиваем руки вперед. Поднимаем только руки и туловище 20 раз, потом только прямые ноги -20 раз. Отдых 10 сек. Поднимает одновременно ноги и руки. Прогибаем спинку как можно усерднее. – 20 раз (Лодочка)

3.Отжимания 20 раз.

4. Приседания. Условия: спинку держим прямой, ноги – на ширине плеч, руки можно сцепить за головой в замочек или вытянуть вперед. Число повторений – до 50.

5. Планка на локтях – 3 раза по 30 сек. через 30 сек. отдыха. Спина должна быть прямая, без прогиба вниз, смотреть вперед, а не вниз.

Заминка: Упражнения на растяжку. (Все упражнения делаем по 30 сек.)

1.«Бабочка летает» – Сидя, подтянуть ноги к тазу и соединить стопы. Совершить плавные «взмахи» руками и согнутыми ногами 10 раз.

2.«Бабочка сидит на листочке» – в той же исходной позиции мягко надавливать руками на колени, прижимая их к полу.

3.«Бабочка спит» – не меняя положения ног, вытянуть руки вперед и прижать корпус к полу, потом лечь на спину.

4.«Лягушка». Лечь на живот, голову повернуть в сторону и положить на согнутые в локтях руки. Подтянуть ножки, сгибая их в коленях, как можно выше.

5.«Качели». Лежа на животе, согнуть ноги. Плотно обхватить ладонями щиколотки и медленно поднимая ножки (тянуть к голове), осторожно прогнуться (5-10 сек).

6. «Потягушки» Лежа на спине. Вытягивайте руки и ноги в разные стороны, напрягая при этом мышцы пресса.

7. «Замок» Стоя, руки вдоль туловища. Поднимите правую руку вверх, согните в локтевом суставе и положите ладонь за спиной на лопатку. Левой рукой снизу потянитесь к правой, пытаясь соединить руки за спиной в замок. Повторите то же самое другой рукой.

8. Стоя, поднимаемся на носочках, руки вытягиваем максимально вверх-5 сек. И так 3 раза