

**СТРУКТУРА ЗАНЯТИЯ**

Возраст: 12–16 лет

ЧАСТЬ ТРЕНИРОВКИ	СРЕДСТВО	МЕТОД	ПРИМЕР
ВВОДНАЯ		Беседа, рассказать про план	Построить в одну линию.
РАЗМИНКА	Коррекционная гимнастика/ функциональная	Базовая тренировка/ Соревнования	Коррекционная гимнастика 1. Профилактика плоскостопия <ul style="list-style-type: none"><li>• МФР стопы и голени</li><li>• циферблат</li><li>• работа с пальцами (подъем 4–х, одного)</li><li>• работа с резинкой</li></ul> 2. Профилактика осанки (10–12х3) <ul style="list-style-type: none"><li>• гиперэкстензия</li><li>• кошка</li><li>• ротация</li><li>• наклоны у стены</li><li>• наклоны в стороны с разной вариацией рук</li><li>• движения лопатками (все)</li></ul> Реакция 1. Синий – бег 2. Зеленый – прыжки 3. Красный – вращения вокруг себя 4. Звук (топ) – блоха 5. Жест (крыша) – канат
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ	Функциональная тренировка		Круговая тренировка (на результат) Организация: у каждого свое оборудование и пространство; доска с маркерами для записи результатов.  Оборудование и упражнения: 1. Приседание+перемещение фишек (сила+координация) 2. V–бег спиной от кубика до кубика (скорость+координация) 3. Перебрасывание мяча под ногой в полуприседе «баскет» (координация) 4. Отжимания «супермен» на коврике (сила) 5. Обратный реверс на степе+перепрыгнуть через бодибар (сила+координация)
ЗАМИНКА	Стретч упражнения		Общий стретчинг
ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ			Похвалить, спросить или понравилось и т.д.