**Недельный план-конспект**

 **Группа ТЭ- 5**

 **Дата 13.04 – 19.04**

 **Задачи:**

 **1 Развитие двигательных качеств у акробатов.**

 **2 Развитие гибкости.**

 **3 Воспитать у учащихся ответственность за результат своего труда.**

 **Тренер Терзыман О.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Содержание упражнений** | **Дози-ровка** | **Методические рекомендации** |
| **Подготовительная****часть** | **Разминка**Комплекс ОРУ:-для шеи;-рук;-туловища;-ног | 10 мин | Следить за осанкой и амплитудой движения |
| **Основная часть** | **ОФП**-Приседания;-Отжимания;-Планка-Пресс (прямая складка)**СФП**-разминка на шпагат-правый, левый, поперечный шпагат на возвышенности.C:\Users\Дом\Downloads\шпагат.jpg-C:\Users\Дом\Downloads\шпагат 3.jpg-фронтальное равновесие C:\Users\Дом\Downloads\затяжки.jpg-ру-ружьё-боковая затяжка -кольцоУдержание «Угол» на полуC:\Users\Дом\Downloads\угол.jpgСтойка на локтяхC:\Users\Дом\Downloads\стойка на локтях 2.jpgПерекат C:\Users\Дом\Downloads\перекат 2.jpg | 15мин15мин3х2мин | Держать спину прямоКорпус держать ровноСледить за плотностью складкиСледить за осанкойНоги прямые, носки тянем.Ногу тянем к плечуНоги прямыеДержать равновесие, спина прямаяСпину держать прямоСледим за постановкой рукНоги держим параллельно полуДержим равновесиеСледим за постановкой рукНоги прямые, тянем носкиДержим равновесиеСледим за дыханием |
| **Заключительная часть** | Упражнения на расслаблениеТ/Б при занятии в домашних условиях | 5мин |  |

**Внимание обучающимся!**

Обратить внимание на соблюдение техники

безопасного выполнения физических упражнений.