**Недельный план-конспект**

**Группа НП-3**

**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 (группировка лечь) C:\Users\Дом\Downloads\пресс.jpg  **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  -кольцо  -стойка на голове C:\Users\Дом\Downloads\стойка а голове.jpg | 15мин  15мин  3х2мин | Держать спину прямо  Корпус держать ровно  Следить за плотностью группировки  Следить за осанкой  Ноги прямые, носки тянем.  Ногу тянем к плечу  Ноги прямые  Держать равновесие, спина прямая  Ноги в стойку тянем через группировку и прямую складку  Следим за постановкой рук  Держим равновесие |
| **Заключительная часть** | Упражнения на расслабление  Т/Б при занятии в домашних условиях | 5мин |  |

**Внимание обучающимся!**

Обратить внимание на соблюдение техники

безопасного выполнения физических упражнений.