**План конспект тренировочного занятия №92-94**

**Группа:НП-1 *прыжки на батуте***

***Переходный период*Дата*13.04-19.04.2020*Тренер *Минасян А.М.***

***Задачи:***

* Развитие двигательных качеств.
* Развитие опорно-двигательного аппарата.
* Привитие навыков самоконтроля. Соблюдение правил техники безопасности при выполнений упражнений.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание упражнения | Дозировка | Методические рекомендации |
| **1.****2.** | Комплекс ОРУУпражнение на растяжку:шпагаты,складки стоя,сидя ноги вместе,ноги врозь. | 10 минут20 минут | Следите за амплитудой движения,дыханием.Следим за коленями. |
| **3.** |  ОФП: |  |  |
| **а.****б.****в.****г.****д.****е.** | Прыжки на скамейкеВыпригивание из приседа вверх с прямыми ногами;возврат в присед.Прыжки на месте с группировкой.Прыжки на 180-360 градусов,руки вверх прямые.ОтжиманиеЛежа на животе поднимание рук и ног одновременно. | 50 раз3х10 раз3х10 раз20 раз2х10 раз2х10 раз | Следим за осанкой,не сгибаем колени.Обязательно с прямыми руками наверх,следить за дыханием,спина прямая.Следить за правильностью выполнения упражнения.Следить за руками.Следить за дыханием, не сгибать колени и руки. |

 **Внимание обучающимся!**

Обратите внимание на соблюдение техники

безопасного выполнения физических упражнений.

Выполните упражнение запланированное количество повторов.