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

**Группа:НП-3 *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 ОРУ  Упражнение на растяжку:шпагаты,складки стоя,сидя ноги вместе,ноги врозь. | 10 минут  20 минут | Следите за амплитудой движения,дыханием.  Следим за коленями. |
| **3.** | ОФП: |  |  |
| **а.**  **б.**  **в.**  **г.**  **д.**  **е.** | Прыжки на скамейке  Выпригивание из приседа вверх с прямыми ногами;возврат в присед.  Прыжки на месте с группировкой.  Прыжки на 180-360 градусов,руки вверх прямые.  Отжимание  Лежа на животе поднимание рук и ног одновременно. | 150 раз  3х20 раз  3х10 раз  20 раз  3х10 раз  3х10 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.