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

**Группа:ТЭ-3 *прыжки на батуте***

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

***Задачи:***

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Содержание упражнения | Дозировка | Методические рекомендации |
| **1.** | Комплекс ОРУ | 5 минут | Следите за дыханием. |
| **2.** | Бег на месте. | 5 минут | Следим за осанкой. |
| **3.** | Упражнение на растяжку. | 10 минут | Следить за плотностью складки. |
| **4. ОФП:** | | | |
| **а.** | Прыжки на скакалке | 5 минут | Обязательно с прямыми ногами. Следить за дыханием. |
| **б**. | -Приседания;  -Отжимание;  -Планка;  -Пресс(прямая складка). | 15 минут | Держать спину прямо, корпус держать ровно. |
| **в.** | Выпрыгивание на предметы двумя ногами | 3х15 раз | Обязательно проверить, чтобы предмет был устойчив. |
| **г.** | Прыжки с подтягивание ног(группировка). | 3х15 раз | Коленями достать живот. |
| **д.** | Подъём на переднюю часть стопы. | 2х50 раз | Колени прямые, держаться одной рукой за предмет, спина ровная. |

**Внимание обучающимся!**

Обратите внимание на соблюдение техники

безопасного выполнения физических упражнений.

Выполните упражнение запланированное количество повторов.