|  |
| --- |
| План - конспект тренировочных занятий по прыжкам на батуте гр. НП-1в переходный период с 27 по 30 апреля 2020г., №№ 97-99-100Задачи: 1. Закрепление приобретенных навыков и развитие двигательных качеств (силы, быстроты)2. Самоконтроль, соблюдение техники безопасностиТренер-преподаватель Прокопова С.М. |
| Структура УТЗ | Содержание  | Методические указания | Дозировка |
| Вводная часть | 1.Ходьба и бег на месте2.Общеразвивающие упражнения с отягощением (0,25 кг – мешочки с наполнителем)3. Специальные беговые и прыжковые упражнения | Подготовить место для занятий убрать острые предметы.Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.Обязательно методически и технически грамотное выполнение задания: осанка прямая, при наклоне ноги не сгибать, складку выполнять с прямыми ногами, руками тянемся к носкам стопы; при прыжкам амортизирующее приземление и отталкивание от пола. | 15 мин. |
| Основная часть | 1. Подводящие упра-жнения для закреп-ления группировки.2. Ознакомление и освоение акробатических эле-ментов.3.Развитие гибкости и силовых качеств:1. - шпагаты – растяжка;

- упражнение- «Кор-зиночка»;- отжимание от стены;- приседание на одной ноге;- выпрыгивания с 2-ног | <https://spo.1sept.ru/article.php?ID=200701413> | 10 мин. |
| <http://www.autogallery.org.ru/1723pro/s4fizra.htm> | 10 мин. |
| Четкое соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений.Контроль со стороны родителей<https://the-challenger.ru/dvizhenie/kak-pravilno/5-otzhimanij-kotorye-vam-sleduet-sdelat-sejchas-zhe/> | 8 мин.2х8-10р.2х10-12р.2х6-8р. |
| Заключительная часть | 1. Упражнения на расслабление2. Игра на внимание «Счет-слово» | <https://stolichki.ru/stati/6-uprazhneniy-dlya-rasslableniya-spiny-i-shei-posle-rabochego-dnya> | 8 мин. |