|  |
| --- |
| План - конспект тренировочных занятий по прыжкам на батуте гр. НП-2в переходный период с 27 по 30 апреля 2020г., №№ 98-99-100Задачи: 1. Закрепление базовых элементов и соединений2. Развитие двигательных качеств (гибкости, координации)3. Самоконтроль, соблюдение техники безопасностиТренер-преподаватель Прокопова С.М. |
| Часть УТЗ | Содержание | Методические указания | Дозировка |
| Вводная часть | 1.Ходьба и бег на месте2.Общеразвивающие упражнения с отягощением (0,3 кг – бутылки с водой)3. Специальные беговые и прыжковые упражнения | Подготовить место для занятий убрать острые предметы.Соблюдать технику безопасности при выполнении упражнений.<https://www.youtube.com/watch?v=IzgKLv17w3Y><https://nogibogi.com/uprazhneniya-dlya-uluchsheniya-texniki-bega/>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. Закрепление базовых элементов и соединений- теоретический материал (просмотр видео);- повтор изученных элементов (статика, на полу).2. Развитие гибкости3. Развитие координации и равновесия4. Упражнения на укрепление групп мышц:- отжимание от пола;- приседание на одной ноге;- выпрыгивания с 2-ног | <https://www.youtube.com/watch?v=UOgE3TFOdeA> | 10 мин. 15 мин. |
| [https://www.google.com/search?q=%D0%B3%D0%](https://www.google.com/search?q=%D0%B3%D0%B8%D0%BC%D0%BD%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F&sa=X&ved=2ahUKEwjAzYng7Y_pAhU-wcQBHYgmD90Q1QIoBHoECAsQBQ&biw=1069&bih=564) <https://www.youtube.com/watch?v=VMaJHzZ_CjU><https://lifehacker.ru/uprazhneniya-dlya-razvitiya-ravnovesiya/> | 20 мин. |
| Четкое соблюдение техники безопасности при выполнении упражнений.Контроль со стороны родителей | 20 мин. |
| 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> | 10 мин. |