|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| План - конспект  тренировочных занятий по прыжкам на батуте гр. НП-2  в переходный период с 27 по 30 апреля 2020г., №№ 98-99-100  Задачи:  1. Закрепление базовых элементов и соединений  2. Развитие двигательных качеств (гибкости, координации)  3. Самоконтроль, соблюдение техники безопасности  Тренер-преподаватель Прокопова С.М. | | | |
| Часть УТЗ | Содержание | Методические указания | Дозировка |
| Вводная часть | 1.Ходьба и бег на месте  2.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 гибкости  3. Развитие координации  и равновесия  4. 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 расслабление  2. Игра на внимание «Счет-слово» | <https://stolichki.ru/stati/6-uprazhneniy-dlya-rasslableniya-spiny-i-shei-posle-rabochego-dnya> | 10 мин. |