

**План конспект тренировочного занятия № 102-103-104**

**Группа: НП-1 прыжки на батуте**

**Переходный период, с 4 по 12 мая 2020г. тренер Прокопова С.М.**

**Задачи:**

- Развитие двигательных качеств.
- Развитие опорно-двигательного аппарата.
- Привитие навыков самоконтроля. Соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений.

Место проведения занятий : домашние условия, под наблюдением родителей

	Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
<b>ВВОДНАЯ ЧАСТЬ</b>	-Прыжки на месте -Прыжки вверх из упора приседа ноги прямые -Прыжки на месте с группировкой -Прыжки с поворотом на 180-360% руки вверх, прямые -Отжимание в упоре лежа -Махи ногами лежа на спине поочередно -Перекаты в группировке: вперед-назад	15 минут 3x10раз 3x10 раз  20 раз  2x10раз 2x10раз 2x10раз 15раз	<b><u>Подготовка мест занятий</u></b> Следите за амплитудой движения, дыхание Следим за осанкой, колени не сгибаем Руки вверх ноги прямые следить за дыханием  Следить за руками  Спину держать прямо, удерживать равновесие  Прямые ноги и спина
<b>ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ</b>	1.Стойка на лопатках 2.Упражнение:планка 3.Упражнение:лодочка 4.Упражнение:корзинка 5.Удержание угла сидя на полу руки в стороны	25мин 2x10раз 2x10раз 2x10раз 2x10раз 2x10раз	При выполнении махов ноги прямые Правильный хват за голень  Держать спину ноги прямые  Руки и ноги прямые следить за дыханием
<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>	-Упражнения на гибкость -Наклоны вперед сидя на полу (ноги вместе, ноги врозь) -Растяжка шпагатов (левый, правый; прямой) -Упражнение «Мост»	10мин	Держать ноги прямые спина ровная  Ноги держать прямые  Упражнения на растяжку выполнять с помощью родителей

**Обращать внимание на строгое соблюдение правил техники безопасности при выполнении упражнений, подготовку мест занятий.**

**Выполнение элементов спортивных игр при наличии условий.**