

План конспект тренировочного занятия №100-103

Группа: НП-3 прыжки на батуте

Переходный период Дата 04.05-11.05.2020 Тренер Минасян А.М.

Задачи:

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

	Содержание упражнения	Дозировка	Методические рекомендации
1.	Комплекс ОРУ	10 минут	Следите за амплитудой движения, дыханием.
2.	Упражнение на растяжку: шпагаты, складки стоя, сидя ноги вместе, ноги врозь.	20 минут	Следим за коленями.
3.	ОФП: https://www.youtube.com/watch?v=j2HxPAeETBM		
а.	Прыжки на скамейке	150 раз	Следим за осанкой, не сгибаем колени.
б.	Выпрыгивание из приседа вверх с прямыми ногами; возврат в присед.	3x20 раз	Обязательно с прямыми руками вверх, следить за дыханием, спина прямая.
в.	Прыжки на месте с группировкой. Прыжки на 180-360 градусов, руки вверх прямые.	3x10 раз	Следить за правильностью выполнения упражнения.
г.	Отжимание	20 раз	Следить за руками.
д.	Лежа на животе поднимание рук и ног одновременно.	3x10 раз	
е.		3x10 раз	Следить за дыханием, не сгибать колени и руки.

Внимание обучающимся!

Обратите внимание на соблюдение техники безопасного выполнения физических упражнений.
Выполните упражнение запланированное количество повторов.

