

План конспект тренировочного занятия №135-138

Группа: ТЭ-1 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 дыханием.
2.	Бег на месте.	5 минуты	Следим за осанкой.
3.	Упражнение на растяжку.	15 минут	Следить за плотностью складки.
4.	ОФП:		
а.	Прыжки на скакалке	3 минут	Обязательно с прямыми ногами. Следить за дыханием.
б.	-Приседания; -Отжимание; -Планка; -Пресс(прямая складка).	15 минут 2x10 раз 3x3 минут 2x15 раз	Держать спину прямо, корпус держать ровно. Следить за дыханием.
в.	Выпрыгивание на предметы двумя ногами	3x15 раз	Обязательно проверить, чтобы предмет был устойчив.
г.	Прыжки с подтягивание ног(группировка).	3x15 раз	Коленями достать живот.
д.	Подъём на переднюю часть стопы.	2x50 раз	Колени прямые, держаться одной рукой за предмет, спина ровная.

Внимание обучающимся!

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