**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

«31.01., 01.02., 04.02-.2022Г.» Тренер Фомичев Д.В..

Место проведения Д.У. Время с \_\_\_\_\_\_\_ до\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Продолжительность занятия 1ч. 30 минут  
Количество занимающихся \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ человек. Возраст 2010-2012г.р.   
Задачи:   
Направленность занятия: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
Величина нагрузки: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Инвентарь: гимнастическая палка

Fomicevdmitrij92@gmail.com тел: 89022320834

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Содержание занятия** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **I** | Подготовительная часть :  -комплекс упражнений на ловкость и растяжку  -прыжки через скакалку | 20 мин.  10 мин.  10 мин | Индивидуально: |
| **II** | - Основная часть:  - напрыгивание на высокую поверхность (60-80 см) 10 повторений по 12 раз | 50 мин  15 мин | Индивидуально: предмет с обозначением высоты |
|  | - перекаты мяча в движение спиной вперёд | 15 мин | Индивидуально: |
|  | - силовые прыжки с согнутыми коленями к груди | 20 мин | Индивидуально: |
| **III** | Заключительная часть:  -комплекс силовых упражнений | 20 мин  10 мин | Индивидуально. |