ПЛАН-КОНСПЕКТ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Организационно-методические рекомендации | | Дозировка |
| 1. Подготовительная часть (разминка)- | | | |
| 1. Наклоны головой: вперед, назад, вправо, влево 2. И.П. –.руки перед грудью. Рывки руками. 3. И.П. – ноги на ширине плеч. Наклоны вперед 4. Приседание | -.3-4 раза  5-6 раз  5-6 раз  8-10 раз | | Движения плавные, с максимальной амплитудой |
| 2. Основная часть-« Круговая тренировка» | | | |
| 1.Отжимание.  2.Приседание в широкой стойке.  3.Упражнение «планка»  4.упражнение «лодочка» лежа на животе поднимание прямых ног и рук одновременно  5.прыжки из низкого приседа | 2 серии | | Отдых между упражнениями 30 с  Отдых между сериями до полного восстановления. |
| 3. Заключительная часть | | | |
| Теоретическая  Торможение  Подъём елочкой | | <https://yandex.ru/video/preview/9840736822187614119>  <https://yandex.ru/video/preview/5313605165671954582> | |



