08.04.2020 год.

**План занятий объединения «Школа безопасности»,**

**с группой 2-го года обучения.**

Тема: Специальная физическая подготовка

Форма занятия-дистанционное.

1. Цели и задачи:

Развитие гибкости, силы, выносливости.

2. Ход занятия:

-упражнения на развитие гибкости ( наклоны вперед из различных положений 4-5 мин.);

-упражнения на развитие силы ( отжимание в упоре из различных положений, подтягивание в висе на высокой и низкой перекладинах);

-приседание 6 х 20 раз;

-прыжки на скакалке-1000.

-поднимание туловищ из положения лежа- 4 х 20 раз.