**ПЛАН-КОНСПЕКТ 20 апреля-26 апреля 2020**

**Тренировочного занятия на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения легкой атлетики Тенищев О.В.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Быстрая ходьба либо медленный бег.  Разминка шеи – круговые повороты головой влево-вправо, наклоны головой влево-вправо-вперед-назад.  Разминка рук и плеч – круговые вращения руками, рывки руками.  Разминка кистей (круговое движение кистей, разные направления)  Разминка спины – наклоны влево-вправо, повороты корпусом, вращение тазом.  Наклоны вперед – ноги вместе, на ширине плеч, скрестно, на максимальном расстоянии.  Разминка стоп – поднимание на носок поочередно каждой ноги.  Растяжка – прямые – боковые выпады, складки, шпагаты  Махи ногами – расслабленной ногой (колено к плечу, назад захлест), прямой ногой (максимально вперед назад) | Не менее 15 мин  15 раз  20 раз  20 раз  15 раз  20 раз  30 сек  15 мин | При выполнения упражнения следим за дыханием, правильной работой рук, стопы не расставляем  Ноги на ширине плеч, руки на пояс, спина прямая  Ноги на ширине плеч, спина прямая, руки прямые.  Ноги на ширине плеч, руки на поясе, максимальные наклоны и повороты при выполнения упражнений.  Колени прямые, стремимся как можно ниже, руками стараемся коснуться земли, наклоны пружинистые.  Стопу держать ровно, опора через большой палец, поднимаем пятку как можно выше  Следим за прямыми ногами, тянемся как можно ниже к земле.  Следим за прямыми ногами |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Беговые упражнения на месте:  -бабочка  -высокое поднимание бедра  -захлест голени  -бег на прямых ногах  - ускорение  Упор лежа-упор присев  Приседания на одной ноге (пистолеты)  Выпады  Лягушка | 3 раза по 1 мин  3Х1 мин  3х40 раз  3х30раз  3х20м | Держимся на стопе, обязательна работа рук, спина прямая, смотрим прямо  Исходное положение – упор лежа. Прыжком меняем положение на упор присев. Выполняем на скорость.  Спина прямая, приседаем на одну ногу, вторую при этом вытягиваем вперед. Одной рукой можно держаться за опору.  Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч.  Поочередно на каждую ногу делаем максимальное зашагивание вперед (делаем выпад). Став в выпад спину держим прямо, руками упираемся в колено. Толчком возвращаемся в исходное.  Передвигаемся вперед прыжком в длину с двух ног, делая мах руками. Приземляемся на 2 ноги и повторяем прыжок. И т.д. |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Отжимания  Складки ноги вместе, врозь  Шпагаты  Пресс | 3х12  10 мин  3х20 | Стремимся грудью к полу, корпус не проваливаем, смотрим прямо.  Следим за прямыми ногами  Руки в замок за головой, колени вместе. При выполнении упражнения таз не отрывать. Спину держать ровно |
|  | 30 мин |  |