**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, шпагатыМахи ногами – расслабленной ногой (колено к плечу, назад захлест), прямой ногой (максимально вперед назад) | Не менее 15 мин15 раз20 раз20 раз15 раз20 раз30 сек15 мин | При выполнения упражнения следим за дыханием, правильной работой рук, стопы не расставляемНоги на ширине плеч, руки на пояс, спина прямаяНоги 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 вышеСледим за прямыми ногами, тянемся как можно ниже к земле.Следим за прямыми ногами |
|  | 20 минут |  |
| **Основная часть** |
| Беговые упражнения на месте:-бабочка-высокое поднимание бедра-захлест голени-бег на прямых ногах- ускорениеБегущий альпинистКвадратикиПриседания на одной ноге (пистолеты)Прыжки на скакалке  | 3 раза по 40 сек3х1 мин3х1 мин3х15 на каждую ногу300 раз | Держимся на стопе, обязательна работа рук, спина прямая, смотрим прямоИсходное положение – упор лежа. Затем поочередно подносим каждую ногу к груди.Выполняем на скоростьПрыжки на стопе (прыжок прямо, прыжок влево, прыжок назад, прыжок вправо – 1 квадратик) Спина прямая, приседаем на одну ногу, вторую при этом вытягиваем вперед. Одной рукой можно держаться за опору.Ноги прямые, держимся на стопе. |
|  | 45 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| ОтжиманияСкладки ноги вместе, врозьШпагатыПресс | 3х123х20 | Стремимся грудью к полу, корпус не проваливаем, смотрим прямо.Следим за прямыми ногамиРуки в замок за головой, колени вместе. При выполнении упражнения таз не отрывать. Спину держать ровно |
|  | 25 мин |  |