**ПЛАН-КОНСПЕКТ 28 марта-5 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 |
|  | 20 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Беговые упражнения на месте:  -бабочка  -высокое поднимание бедра  -захлест голени  -бег на прямых ногах  - ускорение  Ходьба выподами  Прыжок в длину с места  Прыжки на скакалке  Упражнения на стопы  Джамбо  Приседания на 2 ног  Упражнения на спину (гиперэкстензия) | 3 раза по 40 сек  3Х10 метров  300 раз  По 100 раз на каждую ногу  3х15  3х25  3х20 | Держимся на стопе, обязательна работа рук, спина прямая, смотрим прямо  Зашагиванием становимся в прямой выпод, из этого же положения перешагиваем на следущий выпад.  Ноги прямые, держимся на стопе.  Становимся пальцами ног на ступеньку, либо какую-нибудь возвышенность. Вторую ногу держим на весу. Максимально поднимаемся и опускаемся на стопе.  Исходное положение – упор присев. Под каждый счет делаем максимальный прыжок вверх с хлопком над головой.  Ноги на ширине плеч, спина прямая, руки за головой.  Исходное – лежа на животе. Руки за головой. На каждый счет выгибаемся назад, закидывая голову как можно дальше назад. |
|  | 45 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Отжимания  Складки ноги вместе, врозь  Шпагаты  Пресс | 3х12  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 |
|  | 25 мин |  |