**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, 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- ускорениеХодьба выподамиПрыжок в длину с местаПрыжки на скакалкеУпражнения на стопыДжамбоПриседания на 2 ногУпражнения на спину (гиперэкстензия) | 3 раза по 40 сек3Х10 метров300 разПо 100 раз на каждую ногу3х153х253х20 | Держимся на стопе, обязательна работа рук, спина прямая, смотрим прямоЗашагиванием 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** |
| 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 |  |