**ПЛАН-КОНСПЕКТ 4 мая – 10 мая 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 |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Беговые упражнения на месте:-бабочка-высокое поднимание бедра-захлест голени-бег на прямых ногах- ускорениеУпор лежа-упор присевПриседанияВыпадыПодъем спины | 3 раза по 1 мин3Х1 мин3х40 раз3х30раз3х15 | Держимся на стопе, обязательна работа рук, спина прямая, смотрим прямоИсходное положение – упор лежа. Прыжком меняем положение на упор присев. Выполняем на скорость.Спина прямая, колени при присяде смотрят прямо.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.Исходное – лежим на животе, руки в замок за головой. Поднимаем плечи как можно выше, выгибаемся, голову закидываем назад. |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| ОтжиманияСкладки ноги вместе, врозьШпагатыПресс | 3х1210 мин3х20 | 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 |
|  | 30 мин |  |