КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГОЗАНЯТИЯ

для обучающихся отделения лёгкая атлетика, занимающихся в группе СОЭ(1)

Тренер-преподаватель: Бориславская Н.И.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения занятий | Время проведения занятий | Содержание и дозировка | Используемые ресурсы для изучения материала | Интернет- платформа тренера- преподавателядля консультаций |
| 25.01.2021 | 14.00 | IРавномерный бег – 5 мин.ОРУ – 10 мин. СБУ – 6х30 м. ОФП: прыжки на скакалке 2х1 мин., сгибание/разгибание туловища, лежа на спине – 3х8 раз, разгибание туловища, лежа на животе - 3х8 раз, отжимания - 3х8 раз, приседания – 3х10 раз, приседания на одной ноге по 2х4 раза на каждую, вис на турнике - по возможности.Упражнения на гибкость – 10 мин. | - повышение уровня общей и специальной физической подготовки,- развитие физических качеств,- совершенствование техники бега по дистанции,- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, правильной осанки и навыков координации движений, - воспитание самостоятельности, чувства ответственности[https://videomin.ru/9/как-научить-ребенка-прыгать-на-скакалке](https://videomin.ru/9/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%BD%D0%B0%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0-%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B3%D0%B0%D1%82%D1%8C-%D0%BD%D0%B0-%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%BB%D0%BA%D0%B5) | WhatApp,электронная почта. |
| 26.01.2021 | 14.00- | 1. Равномерный бег – 7 мин.
2. ОРУ – 10 мин.
3. СБУ 8х20 м.
4. ОФП:
5. прыжки на скакалке 3х2 мин.,
6. отжимания – 3х10 раз,
7. выпрыгивание из приседа 3х10 раз,
8. сгибание/разгибание туловища, лежа на спине 3х10 раз,
9. разгибание туловища, лежа на животе 3х10 раз,
10. вис на турнике – по возможности.
11. Упражнения на гибкость – 10 мин.
 | <https://yandex.ru/video/preview/?text=прыжковые+упражнения+видео+для+маленьких&path=wizard&parent-reqid=1607591072379696-1292558856877405412512965-production-app-host-vla-web-yp-117&wiz_type=vital&filmId=5406984108376207697&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DPHcWXqZfSis> |  |
| 27.01.2021 | 14.00- | Равномерный бег – 12 мин.СБУ – 8х20 м.ОРУ – 15 мин.ОФП: круговая тренировка (каждое упражнение выполняем 30 сек, переход между упражнениями 5 сек, выполняем три серии, отдых между сериями – 3 мин)1.Прыжки - колени к груди – 5х10 раз2.Отжимания: 3х12 раз. 3.Упор присев –упор лежа – 3х10 раз. 4.Приседания– 3х10 раз. 5. Пресс (из и.п. лежа на спине, руки вытянуты за головой-3х12 раз, ноги прижаты к полу – подняться и коснуться стоп)- 3х12 раз. Упражнения на гибкость – 15 мин.. | <https://yandex.ru/video/preview/?text=на%20гибкость%20упражнения%20видео%20для%20маленьких&path=wizard&parent-reqid=1607592350350120-656750225592162310813123-production-app-host-vla-web-yp-250&wiz_type=vital&filmId=8538260415765990883> | WhatApp,электронная почта. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| 28.01.2021 | 14.00- | Равномерный бег – 15 мин.СБУ – 6х30 м.ОРУ – 15 мин.ОФП: круговая тренировка (каждое упражнение выполняем 30 сек, переход между упражнениями 5 сек, выполняем три серии, отдых между сериями – 3 мин)1.Выпрыгивание из полного приседа - 3х10 раз. 2.Пресс (лежа на спине, одновременно поднять корпус с руками и ноги)- 3х12 раз 3.Спина (перекаты лежа на животе)- 3х12 раз. 4.Скакалка: 2х1 мин. 5.Приседания на одной ноге по 15 сек на каждую. Упражнения на гибкость – 15 мин.Пальчиковая гимнастика | <https://vk.com/video-172852334_456239045> | WhatApp, электронная почта. |
| 29.01.2021 | 14.00- | Равномерный бег – 12 мин.СБУ – 8х20 м.ОРУ – 15 мин.ОФП: круговая тренировка (каждое упражнение выполняем 20 сек, переход между упражнениями 5 сек, выполняем три серии, отдых между сериями – 3 мин)1.Прыжки - колени к груди – 5х6 пр. 2.Отжимания– 3х8 раз. 3.Упор присев - упор лежа. 4.Приседания– 3х10 раз. 5. Пресс (из и.п. лежа на спине, руки вытянуты за головой, ноги прижаты к полу – подняться и коснуться стоп). Упражнения на гибкость – 10 мин | https://ds04.infourok.ru/uploads/ex/054f/0014509e-8a6464ce/img5.jpghttps://i.pinimg.com/736x/4a/6e/22/4a6e229062b874c3298982e573d3f010.jpg | WhatApp,электронная почта |
| 30.01.2021 | 14.00 | Равномерный бег – 15 мин.СБУ – 6х30 м.ОРУ – 20 мин.ОФП: круговая тренировка (каждое упражнение выполняем 20 сек., переход между упражнениями 5 сек, выполняем 5 серий, отдых между сериями – 3 мин)1.Планка – 3х15 сек. 2.Скакалка – 3х1 мин. 3.Приседания– 3х10 раз. 4.Отжимания– 3х8 раз. 5.Лягушка – 4х5 пр..Упражнения на гибкость – 12 мин.. | <https://vk.com/video-193879057_456239023>http://900igr.net/up/datai/194008/0010-008-.jpg | WhatApp, электронная почта |
| 01.02.2021 | 14.00  | Равномерный бег – 12 мин.СБУ – 8х20 м.ОРУ – 15 мин.ОФП: круговая тренировка (каждое упражнение выполняем 20 сек, переход между упражнениями 5 сек, выполняем три серии, отдых между сериями – 3 мин)1.Прыжки - колени к груди – 5х6 пр. 2.Отжимания– 3х8 раз. 3.Упор присев - упор лежа. 4.Приседания– 3х10 раз. 5. Пресс (из и.п. лежа на спине, руки вытянуты за головой, ноги прижаты к полу – подняться и коснуться стоп). Упражнения на гибкость – 10 мин. | https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/127e/0005f265-038d0ac9/img16.jpg | WhatApp, электронная почта |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |
| 02.02.2021 | 14.00. | 1. ОРУ на все группы мышц2. силовая круговая тренировка- каждое упражнение выполнять 10 сек, таких 5 кругов, отдых между кругами 30 сек-приседания-отжимания-пресс3.упражнения с резиной (видео)4. упражнения на развитие гибкости (растяжка)5. упражнения на расслабление | Видео с резинкой <https://www.youtube.com/watch?v=kKt2yywqVCo> | WhatApp, электронная почта |
| 03.02.2021 | 14.00-16.00 | 1. ОРУ на все группы мышц2. прыжковые упражнения-обычные прыжки на месте-ноги вместе (вперед, назад, влево, вправо)-ходьба (приставным шагом)-прыжки ноги врозь, вместе-ножницы-вперед, назад-прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов-повороты бедер на одной ноге-бег на месте с высоким подниманием бедра-выпрыгивания с низкого седа3. упражнения на расслабление | https://yandex.ru/video/preview/?text=прыжковые%20упражнения%20видео%20для%20маленьких&path=wizard&parent-reqid=1607591072379696-1292558856877405412512965-production-app-host-vla-web-yp-117&wiz\_type=vital&filmId=15286226902763953463 | WhatApp, электронная почта |
| 04.02.2021. |  | .ОРУ на все группы мышц2. бег на месте (сза хлёстом голени, сочетанием с ходьбой с различными положениями рук)3.силовые упражнения с гантелями (бутылками с водой) (см. картинки)-поднять руки в стороны, опустить-сгибание рук в локтевых суставах, выпрямление-поднять руки к плечам, выпрямить вверх-руки вперед, опустить-приседания с гантелями-наклоны вперед3.продольный и поперечный шпагат | http://www.moucdt.ru/wp-content/uploads/2020/04/G-S9AltguIY.jpg<https://yandex.ru/efir?reqid=1607591072379696-1292558856877405412512965-production-app-host-vla-web-yp-117&stream_id=4d21456ae88e85309def443c4dcd6c08> | WhatApp, электронная почта |