КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ

для обучающихся отделения лёгкая атлетика, занимающихся в группе ЭНП

Тренер-преподаватель: Юрченко Т.Ю.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения занятий | Время проведения занятий | Содержание и дозировка | Используемые ресурсы для изучения материала | Интернет- платформа тренера- преподавателя  для консультаций |
| 12.01.2021 | 11.30.-12.30 | Упражнение для ног и тазобедренных суставов; 15 мин.  -И.п.-ноги врозь, руки на поясе:   круговые вращения тазобедренным суставом вправо, влево  -И.п.- ноги вместе, колени ладонями в обхвате: круговые вращения вправо, влево,  -И.п.-основная стойка: махи ногами вверх к вытянутым ладоням попеременно, правой, левой, | https://www.youtube.com/watch?v=Bxookgz9cYs | WhatApp,  электронная почта. |
| 14.01.2021 | 11.30.-12.30 | Темповой кросс10 мин  Постепенный переход на ходьбу, восстановление дыхания.  -отдых, | https://youtu.be/YAG9zK2yF0s | WhatApp, электронная почта. |
| 19.01.2021 | 11.30.-12.30 | Упражнение для рук и плечевого пояса  -круговые вращения, кисти в замок;  -влево, вправо,  -в локтевых суставах;  - вперед, назад,  - вращения  прямых рук в плечевых суставах;  -вперед, назад, | https://youtu.be/yhPW7LpxaPs | WhatApp,  электронная почта. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 21.01.2021 | 11.30.-12.30 | Упражнения на гибкость;  -растягивание поперечным, продольным шпагатом,  -растягивание, сидя, стопы вместе, колени разводить в противоположные стороны. | https://youtu.be/9SR\_Z5gsBBc | WhatApp,  электронная  почта. |