КОНСПЕКТ ТРЕНИРОВОЧНОГОЗАНЯТИЯ

для обучающихся отделения лёгкая атлетика, занимающихся в группе НП

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 |
| 1.12.2020 | 11.00-13.00 | Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой (просмотр  видеоматериалов) | htt[ps://www.y](http://www.youtube.com/watch?v=UXtwAKiLrnA&t=64s)outub[e.com/watch?v=UXtwAKiLrnA&t=64s](http://www.youtube.com/watch?v=UXtwAKiLrnA&t=64s)htt[ps://www.](http://www.youtube.com/watch?v=dGW954ieRz8)yout[ube.com/watch?v=dG](http://www.youtube.com/watch?v=dGW954ieRz8)W[954ieRz8](http://www.youtube.com/watch?v=dGW954ieRz8) |  |
| 3.12.2020 | 11.00-13.00 | |  | | --- | | Ходьба на месте;  -Бег на месте.  Суставная гимнастика:  -вращение в суставах с верху вниз (шея, плечи, руки, корпус,  ноги, стопы)  -Растяжки у опоры  -Наклоны корпуса | | <https://youtu.be/YAG9zK2yF0s> | WhatApp, электронная почта. |
| 8.12.2020 | 11.00-13.00 | |  | | --- | | Изучение правил соревнований по бегу (просмотр видео урока в конце статьи) | | |  | | --- | | https://runnerclub.ru/beginners/vidyi-bega-i-pravila-sorevnovaniy.html | | WhatApp,  электронная почта. |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10.12.2020 | 11.00-13.00 | |  | | --- | | Специальные упражнения на развитие прыгучести:  -прыжки на 2 ногах на скакалке  -прыжки со сменой ногна скакалке  -выпрыгивание из приседа  -прыжки со смен ногв низком старте  -упор присев –упор лёжа прыжком  -прыжкина одной ногевлево-вправо  -прыжки из полу приседа вверх, с отягощением в руках  -скачки на одной ноге «колено-локоть»  -прыжки на скакалке руки скрестно | | <https://youtu.be/xKXIx_XDOXg>  <https://youtu.be/EKuXHb4xjSk> | WhatApp, электронная почта. |
| 15.12.2020 | 11.00-13.00 | Теоретическое занятие на тему  «Гигиена в спорте» (просмотр видеороликов). | htt[ps://www.](http://www.youtube.com/watch?v=vq8c2zeT9fs)yout[ube.com/watch?v](http://www.youtube.com/watch?v=vq8c2zeT9fs)=[vq8c2zeT9fs](http://www.youtube.com/watch?v=vq8c2zeT9fs) | WhatApp,  электронная почта |
| 17.12.2020 | 11.00-13.00 | |  | | --- | | Ходьба на месте;  -Бег на месте.  Суставная гимнастика:  -вращение в суставах с верху вниз (шея,плечи,руки,корпус,ноги, стопы)  -растяжки на повышенной опоре  -наклоны влево,вправо,вперед,назад | | https://youtu.be/JP2-LqQkw2I | WhatApp, электронная почта |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 22.12.2020 | 11.00-13.00 | |  | | --- | | Специальные упражнения на развитие силы  -полуприседы  -подъем ноги вперед  -ласточка.  -перекаты влево-вправо  -подтягивание | | https://youtu.be/emg-8a9s8qo | WhatApp, электронная почта |
| 24.12.2020 | 11.00-13.00 | |  | | --- | | -Бег на месте.  Суставная гимнастика:  -вращение в суставах с верху вниз(шея,плечи,руки,корпус,ноги, стопы)  -растяжки на повышенной опоре  -наклоны влево,вправо,вперед,назад | | [https://youtu.be/\_Wspu8SYifs](https://youtu.be/_Wspu8SYifs" \t "_blank) | WhatApp, электронная почта |
| 29.12.2020 | 11.00-13.00 | Теоретическое занятие на тему  «Легкая атлетика – королева спорта»  (просмотр видеоролика). | <https://yandex.ru/efir?stream_id=v3YHbKq4rdyc&from_block=player_context_menu_yavideo> |  |