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- преподавателядля консультаций |
| 1.12.2020 | 11.00-13.00 | Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой (просмотрвидеоматериалов) | 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%22%20%5Ct%20%22_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> |  |