**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**Тренировка по легкой атлетике для групп СО тренера Лоозе В.В.**

**Задачи занятия: Воспитание умения заниматься самостоятельно.**

**Развитие основных физических качеств.**

**Общая продолжительность занятия: 20-25 мин.**

**Инвентарь:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
| **Вводная** | Обще-развивающие упражнения на все группы мышц | 6-8 по 10раз |
| **Подготовительная** |  |  |
| **Основная** | 1.и.п. – лежа на спине в руках гантели (бутылки по 500г) сведение-разведение прямыми руками в стороны, вверх-вниз.  2. и.п. – то же, руки вверх с гантелью ( бутылкой). Наклоны вперед., руками до носков.  3.и.п. – упор лёжа.Сгибание –разгибание рук.  4. и.п. – упор присев. Поочередно прыжком смена ног.  5. и.п. – стоя руки на поясе. Прыжки ноги врозь: в стороны. Вперед-назад.  6. прыжки через вертикальное препятствие: подушки, игрушки.  7. запрыгивание на ступеньки: многоскоки, прыжки двумя. | 3 по 10раз |
| **Заключительная** | И.п.- лежа .Стойка на лопатках «велосипед» вперед- назад. Поднимание ног поочередно вверх, прижимая руками к груди. Шпагаты на каждую ногу. Стоя махи ногами. | 10 раз. |

**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**Тренировка по легкой атлетике для групп Б -2,4,5,6. У-1. ТЭСС-1-2 тренера Лоозе В.В.**

**Задачи занятия: Воспитание умения заниматься самостоятельно.**

**Развитие основных физических качеств.**

**Совершенствование техники бега.**

**Общая продолжительность занятия: 20-25 мин.**

**Инвентарь:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка** |
| **Вводная** | Просмотр программ по технике бега, прыжков, метания. |  |
| **Подготовительная** | Обще -развивающие упражнения на все группы мышц. | 10х10 |
| **Основная** | 1.и.п. – Лежа на коврике, ноги закреплены, руки за голову . Наклоны вперед.  2.и.п.- лежа на животе,ноги закреплены, руки за голову .наклоны назад.  3.и.п.упор лежа, ноги на возвышенности. Сгибание-разгибание рук.  4.и.п. стоя у опоры приседания «пистолет».  5. прыжки по ступенькам: многоскоки, прыжки двумя на каждую ступеньку,через 1-3 ступени.  6. Бег по ступеням с 1по 5этаж. | 3 по 10- 30раз  1-3 раза |
| **Заключительная** | И.п.- сидя на полу ноги врозь. Наклоны вперед(пружинящие). Шпагаты на каждую ногу. Стоя махи ногами. | 10 раз. |