**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

**Тренировок по легкой атлетике у детей групп СС**

**Тренер преподаватель Вохмянин А.П.**

**на период с 23.11.2020 по 29.11.2020 в домашних условиях**

**Понедельник 23.11.2020 г.**

**Задачи занятия:** совершенствование техники барьерного бега; развитие физических качеств; изучение опыта сильнейших спортсменов Мира и России.

**Общая продолжительность занятия:** 135 минут.

**Инвентарь:** веревочка (скакалка); два стула (или что-то другое, чтоб была возможность закрепить веревочку на высоте 75-100 см. от пола на расстоянии между стульями или другими предметами 100-200 см.); домашний ковер или гимнастический коврик; ноутбук, компьютер или телефон с доступом в интернет.

**Место проведения занятия:** дом или квартира проживания (при наличии собственного придомового участка в частном доме, выполняем задания на данном участке).

**Время выполнения задания:** в течение дня (в любое удобное время).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка****(время затраченное на выполнение)**  |
| **Вводная** | Изучение плана-конспекта занятия; подготовка места занятия и спортивного инвентаря  | 10 мин. |
| **Подготовительная** | Ходьба и бег на месте (при возможности в движении); комплекс ОРУ | 20 мин. |
| **Основная** | Имитационные упражнения барьериста (через натянутую веревочку вместо барьера); Комплекс упражнений для развития силы.  | 50 мин. |
| **Заключительная** | Комплекс упражнений на гибкость; отчет о проделанной работе тренеру-преподавателю | 10 мин. |

**Темы самостоятельное изучение программного материала на выбор (45 минут):**

- просмотр и изучение ежемесячного спортивно-методического журнал «Легкая атлетика» за март-апрель 2020 года- http://rusathletics.info/wp-content/uploads/2020/07/la-3-4.pdf

**Вторник 24.11.2020 г.**

**Задачи занятия:** совершенствование прыжков в высоту с разбега; развитие скоростно-силовых качеств; изучение опыта сильнейших спортсменов Мира и России.

**Общая продолжительность занятия:** 135 минут.

**Инвентарь:** веревочка (скакалка); два стула (или что-то другое, чтоб была возможность закрепить веревочку на высоте 75-100 см. от пола на расстоянии между стульями или другими предметами 100-200 см.); домашний ковер или гимнастический коврик; ноутбук, компьютер или телефон с доступом в интернет.

**Место проведения занятия:** дом или квартира проживания (при наличии собственного придомового участка в частном доме, выполняем задания на данном участке).

**Время выполнения задания:** в течение дня (в любое удобное время).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка****(время затраченное на выполнение)**  |
| **Вводная** | Изучение плана-конспекта занятия; подготовка места занятия и спортивного инвентаря  | 10 мин. |
| **Подготовительная** | Ходьба и бег на месте (при возможности в движении); комплекс ОРУ | 20 мин. |
| **Основная** | Имитационные упражнения прыгунов в высоту с места и одного шага (при наличии условий 3-5 шагов); Комплекс прыжковых и скоростно-силовых упражнений  | 50 мин. |
| **Заключительная** | Комплекс упражнений на гибкость; отчет о проделанной работе тренеру-преподавателю | 10 мин. |

**Темы самостоятельное изучение программного материала на выбор (45 минут):**

- просмотр и изучение ежемесячного спортивно-методического журнал «Легкая атлетика» за январь-февраль 2020 года- http://rusathletics.info/wp-content/uploads/2020/04/la-1-2-2020.pdf

**Среда 25.11.2020 г.**

**Задачи занятия:** совершенствование низкого старта; развитие физических качеств; изучение опыта сильнейших спортсменов Мира и России.

**Общая продолжительность занятия:** 135 минут.

**Инвентарь:** домашний ковер или гимнастический коврик; ноутбук, компьютер или телефон с доступом в интернет.

**Место проведения занятия:** дом или квартира проживания (при наличии собственного придомового участка в частном доме, выполняем задания на данном участке).

**Время выполнения задания:** в течение дня (в любое удобное время).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка****(время затраченное на выполнение)**  |
| **Вводная** | Изучение плана-конспекта занятия; подготовка места занятия и спортивного инвентаря  | 10 мин. |
| **Подготовительная** | Ходьба и бег на месте (при возможности в движении); комплекс ОРУ | 20 мин. |
| **Основная** | Выпрыгивание и выбегание из низкого старта; старты из разных положений по команде; комплекс ОФП.  | 50 мин. |
| **Заключительная** | Комплекс упражнений на профилактику осанки и плоскостопия; отчет о проделанной работе тренеру-преподавателю | 10 мин. |

**Темы самостоятельное изучение программного материала на выбор (45 минут):**

- просмотр и изучение ежемесячного спортивно-методического журнал «Легкая атлетика» за ноябрь-декабрь 2019 года- http://rusathletics.info/wp-content/uploads/2020/02/la-11-12-za-2019.pdf

**Четверг 26.11.2020 г.**

**Задачи занятия:** совершенствование техники барьерного бега; развитие физических качеств; изучение опыта сильнейших спортсменов Мира и России.

**Общая продолжительность занятия:** 135 минут.

**Инвентарь:** веревочка (скакалка); два стула (или что-то другое, чтоб была возможность закрепить веревочку на высоте 75-100 см. от пола на расстоянии между стульями или другими предметами 100-200 см.); домашний ковер или гимнастический коврик; ноутбук, компьютер или телефон с доступом в интернет.

**Место проведения занятия:** дом или квартира проживания (при наличии собственного придомового участка в частном доме, выполняем задания на данном участке).

**Время выполнения задания:** в течение дня (в любое удобное время).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка****(время затраченное на выполнение)**  |
| **Вводная** | Изучение плана-конспекта занятия; подготовка места занятия и спортивного инвентаря  | 10 мин. |
| **Подготовительная** | Ходьба и бег на месте (при возможности в движении); комплекс ОРУ | 20 мин. |
| **Основная** | Имитационные упражнения барьериста (через натянутую веревочку вместо барьера); Комплекс упражнений для развития силы.  | 50 мин. |
| **Заключительная** | Комплекс упражнений на гибкость; отчет о проделанной работе тренеру-преподавателю | 10 мин. |

**Темы самостоятельное изучение программного материала на выбор (45 минут):**

-просмотр и изучение ежемесячного спортивно-методического журнал «Легкая атлетика» за сентябрь-октябрь 2019 года- http://rusathletics.info/wp-content/uploads/2019/12/zhurnal-№9-10-2019.pdf

**Пятница 27.11.2020 г.**

**Задачи занятия:** совершенствование прыжков в высоту с разбега; развитие физических качеств; изучение опыта сильнейших спортсменов Мира и России.

**Общая продолжительность занятия:** 135 минут.

**Инвентарь:** домашний ковер или гимнастический коврик; ноутбук, компьютер или телефон с доступом в интернет.

**Место проведения занятия:** дом или квартира проживания (при наличии собственного придомового участка в частном доме, выполняем задания на данном участке).

**Время выполнения задания:** в течение дня (в любое удобное время).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка****(время затраченное на выполнение)**  |
| **Вводная** | Изучение плана-конспекта занятия; подготовка места занятия и спортивного инвентаря  | 10 мин. |
| **Подготовительная** | Ходьба и бег на месте (при возможности в движении); комплекс ОРУ | 20 мин. |
| **Основная** | Имитационные упражнения прыгунов в высоту с места и одного шага (при наличии условий 3-5 шагов); Круговая тренировка по ОФП | 50 мин. |
| **Заключительная** | Комплекс упражнений на гибкость; отчет о проделанной работе тренеру-преподавателю | 10 мин. |

**Темы самостоятельное изучение программного материала на выбор (45 минут):**

- просмотр и изучение ежемесячного спортивно-методического журнал «Легкая атлетика» за июль-август 2017 года- http://rusathletics.info/wp-content/uploads/2019/09/журнал-№7-8-2019.pdf

**Воскресение 29.11.2020 г.**

**Задачи занятия:** совершенствование техники бега; развитие физических качеств; изучение антидопинговых правил изучение опыта сильнейших спортсменов Мира и России.

**Общая продолжительность занятия:** 135 минут.

**Инвентарь:** ковер или гимнастический коврик; ноутбук, компьютер или телефон с доступом в интернет.

**Место проведения занятия:** дом или квартира проживания (при наличии собственного придомового участка в частном доме, выполняем задания на данном участке).

**Время выполнения задания:** в течение дня (в любое удобное время).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия** | **Дозировка****(время затраченное на выполнение)**  |
| **Вводная** | Изучение плана-конспекта занятия; подготовка места занятия и спортивного инвентаря  | 10 мин. |
| **Подготовительная** | Ходьба и бег на месте (при возможности в движении); комплекс ОРУ | 20 мин. |
| **Основная** | Отдельные технические упражнения для бега на месте и с небольшим продвижением; комплекс упражнений для развития силы.  | 50 мин. |
| **Заключительная** | Комплекс упражнений на гибкость; отчет о проделанной работе тренеру-преподавателю | 10 мин. |

**Темы самостоятельное изучение программного материала на выбор (45 минут):**

- просмотр и изучение ежемесячного спортивно-методического журнал «Легкая атлетика» за май-июнь 2019 года- http://rusathletics.info/wp-content/uploads/2019/08/журнал-№5-6-2019.pdf