**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

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

**Тренер преподаватель Вохмянин А.П.**

**на период с 25.01.2021 по 07.02.2021 для занятий на улице**

**Понедельник 25.01.2021 г. и 01.02.2021 г.**

**Задачи занятия:** Развитие скоростно-силовых качеств.

**Общая продолжительность занятия:** 135 минут.

**Место проведения занятия:** Стадион «Юность» или пришкольные стадионы образовательных школ города.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия. Организационно-методические указания.** | **Дозировка****(время затраченное на выполнение)**  |
| **Вводная** | Изучение плана-конспекта занятия; подготовка места занятия и спортивного инвентаря  | 10 мин. |
| **Подготовительная** | Кроссовый бег 20-30 минут; комплекс ОРУ; комплекс СБУ 10 раз по 50 метров;  | 45 мин. |
| **Основная** | Специальные прыжковые упражнения «высокие» (многоскоки, скачки, прыжки в шаге) 10-15 подходов по 50 метров, «низкие» (лягушка, разножка) 10-12 раз 6-8 серий. | 65 мин. |
| **Заключительная** | Комплекс упражнений на гибкость; отчет о проделанной работе тренеру-преподавателю | 15 мин. |

**Темы самостоятельное изучение программного материала на выбор:**

Тест № 1-8 (смотрим приложение);

**Вторник 26.01.2021 г. и 02.02.2021 г.**

**Задачи занятия:** Совершенствование прыжков в высоту с разбега и спринтерского бега; развитие физических качеств.

**Общая продолжительность занятия:** 135 минут.

**Место проведения занятия:** Стадион «Юность» или пришкольные стадионы образовательных школ города.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия. Организационно-методические указания.** | **Дозировка****(время затраченное на выполнение)**  |
| **Вводная** | Изучение плана-конспекта занятия; подготовка места занятия и спортивного инвентаря  | 10 мин. |
| **Подготовительная** | Кроссовый бег 10-15 минут; комплекс ОРУ; комплекс СБУ 10 раз по 50 метров; ускорения 5-6 раз по 50 метров | 40 мин. |
| **Основная** | Имитационные упражнения прыгунов в высоту с места и одного шага 3-5 шагов разбега; Повторный бег 3-4 раза по 150 метров; Круговая тренировка по ОФП | 75 мин. |
| **Заключительная** | Комплекс упражнений на гибкость; отчет о проделанной работе тренеру-преподавателю | 10 мин. |

**Темы самостоятельное изучение программного материала на выбор:**

Тест № 1-8 (смотрим приложение);

**Среда 27.01.2021 г. и 03.02.2021 г.**

**Задачи занятия:** Совершенствование техники бега; развитие физических качеств.

**Общая продолжительность занятия:** 135 минут.

**Место проведения занятия:** Стадион «Юность» или пришкольные стадионы образовательных школ города.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия. Организационно-методические указания.** | **Дозировка****(время затраченное на выполнение)**  |
| **Вводная** | Изучение плана-конспекта занятия; подготовка места занятия и спортивного инвентаря  | 10 мин. |
| **Подготовительная** | Разминочный бег 10-15 минут; комплекс ОРУ; комплекс СБУ 10 раз по 50 метров; ускорения 5-6 раз по 50 метров | 40 мин. |
| **Основная** | Выпрыгивание и выбегание из низкого старта; старты из разных положений по команде и последующее ускорение 40-50 метров 8-12 раз; комплекс ОФП.  | 75 мин. |
| **Заключительная** | Комплекс упражнений на профилактику осанки и плоскостопия; отчет о проделанной работе тренеру-преподавателю | 10 мин. |

**Темы самостоятельное изучение программного материала на выбор:**

Тест № 1-8 (смотрим приложение);

**Четверг 28.01.2021 г. и 04.02.2021 г.**

**Задачи занятия:** Совершенствование техники спринтерского бега; развитие физических качеств.

**Общая продолжительность занятия:** 135 минут.

**Место проведения занятия:** Стадион «Юность» или пришкольные стадионы образовательных школ города.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия. Организационно-методические указания.** | **Дозировка****(время затраченное на выполнение)**  |
| **Вводная** | Изучение плана-конспекта занятия; подготовка места занятия и спортивного инвентаря  | 10 мин. |
| **Подготовительная** | Разминочный бег 10-15 минут; комплекс ОРУ; комплекс СБУ 10 раз по 50 метров; ускорения 5-6 раз по 50 метров | 40 мин. |
| **Основная** | Прыжковые и беговые упражнения на ступеньках трибун; Спринтерский бег 2 серии по 4 повторения на дистанции 40 метров; Повторный бег 2-3 раза по 300 метров; Комплекс упражнений для развития силы.  | 75 мин. |
| **Заключительная** | Комплекс упражнений на гибкость; отчет о проделанной работе тренеру-преподавателю | 10 мин. |

**Темы самостоятельное изучение программного материала на выбор:**

Тест № 1-8 (смотрим приложение);

**Пятница 29.01.2021 г. и 05.02.2021 г.**

**Задачи занятия:** Совершенствование прыжков в высоту с разбега и спринтерского бега; развитие физических качеств.

**Общая продолжительность занятия:** 135 минут.

**Место проведения занятия:** Стадион «Юность» или пришкольные стадионы образовательных школ города.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия. Организационно-методические указания.** | **Дозировка****(время затраченное на выполнение)**  |
| **Вводная** | Изучение плана-конспекта занятия; подготовка места занятия и спортивного инвентаря  | 10 мин. |
| **Подготовительная** | Кроссовый бег 10-15 минут; комплекс ОРУ; комплекс СБУ 10 раз по 50 метров; ускорения 5-6 раз по 50 метров | 40 мин. |
| **Основная** | Имитационные упражнения прыгунов в высоту с места и одного шага 3-5 шагов разбега; Повторный бег 5-6 раз по 150 метров; Круговая тренировка по ОФП | 75 мин. |
| **Заключительная** | Комплекс упражнений на гибкость; отчет о проделанной работе тренеру-преподавателю | 10 мин. |

**Темы самостоятельное изучение программного материала на выбор:**

Тест № 1-8 (смотрим приложение); пройти дистанционное обучение «Антидопинг» на сайте РУСАДА.

**Воскресение 31.01.2021 г. и 07.02.2021 г.**

**Задачи занятия:** Развитие скоростно-силовых качеств и силы.

**Общая продолжительность занятия:** 135 минут.

**Место проведения занятия:** Стадион «Юность» или пришкольные стадионы образовательных школ города.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание занятия. Организационно-методические указания.** | **Дозировка****(время затраченное на выполнение)**  |
| **Вводная** | Изучение плана-конспекта занятия; подготовка места занятия и спортивного инвентаря  | 10 мин. |
| **Подготовительная** | Кроссовый бег 20-25 минут; комплекс ОРУ; комплекс СБУ 10 раз по 50 метров; ускорения 5-6 раз по 50 метров | 40 мин. |
| **Основная** | Прыжковые и беговые упражнения на ступеньках трибун 15-18 подходов; Ускорения 6-8 раз по 40-50 метров; Комплекс упражнений для развития силы.  | 75 мин. |
| **Заключительная** | Комплекс упражнений на гибкость; отчет о проделанной работе тренеру-преподавателю | 10 мин. |

**Темы самостоятельное изучение программного материала на выбор:**

Тест № 1-8 (смотрим приложение); пройти тест на «Антидопинг» сайте РУСАДА и получить сертификат на 2021 год.