**ПЛАН-КОНСПЕКТ**

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

**Тренер преподаватель Вохмянин А.П.**

**Понедельник**

**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 январь-февраль 2016 года- http://rusathletics.info/wp-content/uploads/2019/10/ЛА-2016-№01-02.pdf

**Вторник**

**Задачи занятия:** 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** | Комплекс 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 май-июнь 2016 года- http://rusathletics.info/wp-content/uploads/2019/10/ЛА-2016-№05-06.pdf

**Среда**

**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 март-апрель 2016 года- http://rusathletics.info/wp-content/uploads/2019/10/ЛА-2016-№03-04.pdf

**Четверг**

**Задачи занятия:** 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** | Комплекс 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 июль-август 2016 года- http://rusathletics.info/wp-content/uploads/2019/10/ЛА-2016-№07-08.pdf

**Пятница**

**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 ноябрь-декабрь 2016 года- http://rusathletics.info/wp-content/uploads/2019/10/ЛА-2016-№11-12.pdf

**Воскресение**

**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 сентябрь-октябрь 2016 года- http://rusathletics.info/wp-content/uploads/2019/10/ЛА-2016-№09-10.pdf