**ПЛАН-КОНСПЕКТ
Тренировок по легкой атлетике всех групп,тренер преподаватель Кузеванов Е.А.на период карантина.

Понедельник, Пятница**Задачи занятия:
развитие силы и гибкости

Общая продолжительность занятия: 135 минут.

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 Три подхода - Подъемы на стопе минута, топы минута, прыжки на стопе минута. Три подхода - приседания 30’ , выпрыгивание из полного приседа 30’ , пистолеты на каждой ноге по 20 раз. Выпады в перед 30 раз. ОФП - кроссфит (отжимание 10р, пресс 10р, берпи 10р, приседания 10р, морская пехота 10р) выполнить пять кругов уложиться в 4 мин. 50 мин.
Заключительная Развитие гибкости. 10 мин.

**Вторник, суббота**

Задачи занятия:
развитие скоростно - силовых качеств

Общая продолжительность занятия: 135 минут.

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 Три подхода - приседания 30’ , выпрыгивание 30’ , Выпады 30’ выпрыгивание из выпада 30’. Прыжки в длину с места на результат 10 раз. Подскоки на стопе разными способами 15 мин с учетом отдыха. Офп (подкачка слабых звеньев) 50 мин.
Заключительная Развитие гибкости. 10 мин.

**Среда**

Задачи занятия:
развитие быстроты

Общая продолжительность занятия: 135 минут.

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 Выполнение специальных беговых упражнений на месте. Три подхода. - Бег с высоким поднимание бёдра 2 -30’ , бег с захлестом голени назад 2 -30’ , бег с упором руками в стену 2 - 30’. ОФП - Статические упражнения на укрепление связок у стены. 50 мин.
Заключительная Развитие гибкости. 10 мин.

**Четверг и воскресенье**

Теоретические занятия. Сравнение техники легкоатлетических упражнений своих с квалифицированными спортсменами. Используя интернет ресурсы.