ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочного занятия для групп СОГ по легкой атлетике

Продолжительность занятия 2 академических часа

Занятие №1

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| Подготовительная часть (разминка) |  |  |
| –Ходьба на месте; –Бег на месте. Суставная гимнастика: –вращение плечами; –вращение локтями; –вращение тазом; –вращение запястьями. | 2 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 2 мин. 2 мин. 1 мин | Делать ритмично на 4 счета |
| Основная часть |  |  |
| –Прыжки на двух ногах из положения полуподседа вперед и назад.  | 7\*18 отдых между подходами 1 мин. | Спину держать вертикально, при прыжке совершать мах руками, положение бедра в полуподседе- горизонтально. |
| Заключительная частьДинамическая растяжка мышц: –Разведение рук для плечевых суставов –Повороты туловища влевовправо –Боковые выпады для ног | 20 раз 20 раз 15 раз |  |

ПЛАН-КОНСПЕКТ

Тренировочного занятия для групп СОГ по легкой атлетике

Продолжительность занятия 2 академических часа

Занятие №2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| Подготовительная часть (разминка) |  |  |
| –Ходьба на месте; –Бег на месте. Суставная гимнастика: –вращение плечами; –вращение локтями; –вращение тазом; –вращение запястьями. | 2 мин. 3 мин. 3 мин. 3 мин. 2 мин. 2 мин. 1 мин | Делать ритмично на 4 счета |
| Основная часть |  |  |
| Упражнения общеукрепляющего характера, на развитие мышц плечевого пояса, спины, живота и ног: – сгибание разгибание рук в упоре лежа, – приседания с палкой на вытянутых руках над головой, – лежа, вытягивать и сгибать ноги поочередно(велосипед) – комплекс упражнений «лодочки» (живот, спина) | 7\*10-20 5\*10 5\*15  | спину держать ровно, выбирать количество повторений индивидуально, возможен вариант выполнения в упоре лежа с колен  |
| Заключительная часть– Гибкость - грудной отдел поясничный , растяжка ног прогибать и выгибать спину | 15 мин | Делать поочередно к левой и правой ноге и посередине |