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 часть  Динамическая 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 |