**План занятий отделения «Лёгкая атлетика»**

**группы СОГ тренера-преподавателя**

**Жилявичюс А.А. на период о введении**

**ограничительных мероприятий в виде**

**приостановлении допуска обучающихся и их**

**родителей (законных представителей) в**

**МБУДО «Холмовская ДЮСШ» с 26.10.2020г.**

**по 30.10.2020г. (включительно)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Дата занятий** | **Комплекс упражнений** | **Домашнее задание** |
| **1** | **Развитие скоростно-силовых качеств.** | **27.10.**  **2020** | <https://www.youtube.com/watch?v=A0sOfVJPGgY> (выполнение тренировки проходит на улице – смотреть по погодным условиям) | **Прислать фотоотчет или видеотчет** |
| **2** | **Общеразвивающие упражнения** | **28.10.**  **2020** | [**https://www.youtube.com/watch?v=Gy2OoPG2yFs**](https://www.youtube.com/watch?v=Gy2OoPG2yFs) | **Прислать фотоотчет или видеотчет** |
| **3** | **Бег** | **29.10.20** | **1. Разминка 10 мин.**  **2.** Бег с высоким подниманием бедра на месте в быстром темпе – и.п. основная стойка (о.с.)  Повторить 2\*15 секунд с отдыхом 1 минута  **ОФП 20 мин. Комплекс упражнений.**  **Имитация работы рук, как при беге** в положении сидя, в максимально быстром темпе.  Повторить 2\*10 секунд, с отдыхом 1 минута.  **Имитация работы рук, как при беге** в положении стоя, в максимально быстром темпе.  Повторить 2\*10 секунд, с отдыхом 1 минута.  **Бег в упоре на частоту** ( у стенки, с опорой о стол ли стул), в максимально быстром темпе.  Повторить 2\*6-8 секунд, с отдыхом 1 минута. | **Прислать фотоотчет или видеотчет** |