**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 02.11.10.2020г. по 06.11.2020г. (включительно)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема занятий** | **Дата занятий** | **Комплекс упражнений** | **Домашнее задание** |
| **1** | **Бег** | **03.11.20** | **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 видеоотчёт** |
| **2** | **Комплекс упражнений для бега** | **04.11.20** | **1.Разминка**  **2.**[**https://www.youtube.com/watch?v=dU05LJFjmK8**](https://www.youtube.com/watch?v=dU05LJFjmK8) | **Прислать видеоотчёт** |
| **3** | **Комплекс упражнений на пресс** | **05.11.20** | **1. Разминка**  **2.**[**https://www.youtube.com/watch?v=9ruaA5GPios**](https://www.youtube.com/watch?v=9ruaA5GPios) | **Прислать видеоотчёт** |