**План занятий отделения «Лёгкая атлетика» группы НП-3 тренера-преподавателя Алексеенковой Н.А. на период введения ограничительных мероприятий в виде приостановлении допуска обучающихся и их родителей (законных представителей) в МБУДО «Холмовская ДЮСШ» с 19.03.2020 г. по 01.04.2020 г. (включительно)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятий** | **Дата занятий** | **Комплекс упражнений** | **Домашнее задание** |
| 1 | Старты из различных И.П. | 20.03.20 | **О.Р.У. для развития выносливости**  Приседания выполняются в течении 20 – 30 секунд, руки за головой. После выполнения упражнения оно сразу сменяется следующим.  При выполнении прыжков руки в свободном положении, амплитуда прыжка глубокая, прыжок выполняется высоко.  Бег выполняется на месте, задача занимающихся бежать на пределе возможности. Руки согнуты в локтях и двигаются вдоль туловища.  Бег тоже выполняется на месте, но при этом идет сброс скорости, медленный бег служит восстановительным упражнением перед тем как комплекс повториться вновь. | Упражнения выполнять по 20-30 мин  Установка стартовых колодок |
| 2 | Бег с ускорением | 23.03.20 | **О.Р.У. для развития скоростных способностей** 1) И. П. - стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Скачки на одной ноге через скамейку: а) на месте; б) с продвижением вперед. На каждой ноге 50-100 скачков. Отталкивание преимущественно стопой.  Выпол­нять в среднем темпе  2) И. П. - глубокий присед, упор на носках, в руках гантели по 4-10 кг каждая или гриф штанги. Выпры­гивания. Повторить 8-12 раз. Не наклонять плечи впе­ред. Туловище прямое. Акцент на выполнении заключи­тельной части отталкивания.  Выполнять в среднем темпе с ускорением в момент выпрыгивания  3) И. П. - стать на двух ногах, несколько согнутых в коленях. Прыжки с преодолением поочередно 4-8 барьеров, расположенных на расстоянии 90-120 см один от другого. Отталкиваться двумя ногами. Повто­рить 3 раза. При прыжке через барьер туловище дер­жать прямо.  Выполнять в среднем темпе | Упражнения выполнять по 20-30 мин  Стартовый разгон |
| 3 | Бег с максимальной скоростью | 25.03.20 | **О.Р.У. для развития скоростно – силовых способностей**  1) Бег на месте с высоким подниманием бедра. Варианты: держа руки за спиной; расставляя ноги широко. Темп средний и быстрый  2) И.П. - стойка, ноги на ширине плеч, туловище слегка накло­нено вперед, руки согнуты в локтях под прямым углом. Движения ру­ками, как при беге. Темп средний и быстрый  3) И.П. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Поочередное поднимание и опускание ног, согнутых в коленных суста­вах. Имитация беговых движений ногами лежа. Темп быстрый и сред­ний | Упражнения выполнять по 20-30 мин    Техника дыхания |
| 4 | Специальные полосы препятствий | 27.03.20 | **О.Р.У. для развития координационных способностей**  1) Кувырки,  2) КУВЫРОК ВПЕРЕД С ПРЫЖКОМ ВВЕРХ (с поворотом на 180 градусов) –  3) КУВЫРОК НАЗАД С ПРЫЖКОМ ВВЕРХ (с поворотом на 180 градусов).  4) Кувырки назад  5) КУВЫРКИ НАЗАД С ПРЯМЫМИ НОГАМИ | Упражнения выполнять по 20-30 мин  Техника тела |
| 5 | Прыжки через препятствия | 30.03.2020 | Преодоления препятствия  1) И. П. - стать на одной ноге, другую согнуть в колене. Скачки на одной ноге через скамейку: а) на месте; б) с продвижением вперед. На каждой ноге 50-100 скачков. Отталкивание преимущественно стопой.  Выпол­нять в среднем темпе  2) И. П. - глубокий присед, упор на носках, в руках гантели по 4-10 кг каждая или гриф штанги. Выпры­гивания. Повторить 8-12 раз. Не наклонять плечи впе­ред. Туловище прямое. Акцент на выполнении заключи­тельной части отталкивания.  Выполнять в среднем темпе с ускорением в момент выпрыгивания  3) И. П. - стать на двух ногах, несколько согнутых в коленях. Прыжки с преодолением поочередно 4-8 барьеров, расположенных на расстоянии 90-120 см один от другого. Отталкиваться двумя ногами. Повто­рить 3 раза. При прыжке через барьер туловище дер­жать прямо.  Выполнять в среднем темпе  4) Бег на месте с высоким подниманием бедра. Варианты: держа руки за спиной; расставляя ноги широко. Темп средний и быстрый  5) И.п. - стойка, ноги на ширине плеч, туловище слегка накло­нено вперед, руки согнуты в локтях под прямым углом. Движения ру­ками, как при беге. Темп средний и быстрый  6) И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вытянуты. Поочередное поднимание и опускание ног, согнутых в коленных суста­вах. Имитация беговых движений ногами лежа. Темп быстрый и сред­ний | Упражнения выполнять по 20-30 мин |
| 6 | 01.04.2020 |