

**Индивидуальный план работы
Группы О-1Л-2 по легкой атлетике
Тренер-преподаватель: Салькова М.В.**

Дата проведения 21.04.2020

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях(понедельник, среда, пятница)

Цель занятий: Поддержание уровня функциональной подготовки, сохранение уровня физических качеств.

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.
3. Самостоятельный поиск материала на тему «Легенды легкой атлетики на короткие дистанции».

Место проведения: квартира/дом.

1-ый этап - Теоретическая часть занятия – 25 мин:

Обсуждение легенд Легкой атлетики на короткие дистанции, если нет связи, то необходимо ознакомиться с материалом по ссылке:

<https://youtu.be/aFCJCK9yjmY>

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

<https://www.youtube.com/watch?v=OgB4jcMeUIo>

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
----------------------------------	----------------	----------------------	--------------------------------------

ть			
1	2	3	4
Подготовительная часть 10 минут	Ходьба на месте ОРУ на месте	2-3 мин. 5-7 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
Основная часть 15 минут	1-приседания 2-Выпады назад 3- Отжимания 4-Пресс 5-велосипед	10-15 мин.	Делаем 2 подхода подряд. Отдых между подходами 1 минута Техника выполнения смотри по ссылке: 1- Делаем 15 раз https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=.1 2-Делаем по 10 раз на каждую ногу https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_=.2 3- Делаем 10 раз https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9 4-Делаем по 30 раз https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ 5-Делаем по 15 раз на каждую ногу https://giphy.com/gifs/press-velosiped-hrMUs8VHNwQVh7KOpw?utm_source=iframe&utm_medium=embed&utm_campaign=Embeds&utm_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fuprazhneniya%2Fuprazhnenie-velosiped.html
Заключительная часть 5 мин	Растяжка: -упражнение «кобра» - восстановление дыхания	5 мин.	Если забыл как выполнять смотреть тут: https://youtu.be/RHYB73NVOAg

**Индивидуальный план работы
Группы О-1Л-2 -по легкой атлетике
Тренер-преподаватель: Салькова М.В.**

Дата проведения 23.04.2020

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях(понедельник, среда, пятница)

Цель занятий: Техника бега с высокого старта.

Задачи:

1. Ознакомить учащихся с техникой бега с высокого старта.
2. Выполнить комплекс упражнений.

Место проведения: квартира/дом.

1-ый этап - Теоретическая часть занятия – 25 мин:

Обсуждение бега с высокого старта, если нет связи, то необходимо ознакомиться с материалом по ссылке:

<https://youtu.be/QJLi-hfZmjM>

<https://www.syl.ru/article/361913/vyisokiy-start-tehnika-vyipolneniya-na-kakih-dstantsiyah-primenyaetsya-vyisokiy-start>

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

<https://youtu.be/McAcxh42fYc>

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и	Содержание УТЗ	Дозирование	Организационно-методические Указания
----------------	----------------	-------------	---

их продолжительность		нагрузки	
1	2	3	4
Подготовительная часть 10 минут	Ходьба на месте ОРУ на месте	2-3 мин. 5-7 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Выполняем по 10-12 раз каждое упражнение
Основная часть 15 минут	1-Берпи с разворотом на 180 °С 2-Подъём ноги в бок стоя 3- Отжимания «спайдермен» 4-Складка на пресс в стороны 5-Обезьяньи прыжки	10-15 мин.	Делаем 2 подхода. Отдых между упражнениями 20сек, между подходами 2-3 минуты. Техника выполнения смотри по ссылке выше: 1- Делаем 20сек 2-Делаем по 10 рсек на каждую ногу 3-Делаем 20 сек 4-Делаем 20 сек 5-Делаем 20 сек
Заключительная часть 5 мин	Растяжка: -наклон к ногам - растяжка плеч -бабочка	5 мин.	Техника выполнения смотри по ссылке выше