

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

Дата проведения: 28.07.2020 г.

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:

Мировые рекорды на длинные дистанции, если нет связи, то необходимо ознакомиться с материалом по ссылке:

<https://runnersclub.ru/articles/emil-zatopek-legenda-legkoy-atletiki-dostizhenie-kotorogo-nikto-ne-pobil-do-sih-por>

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
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 16 раз 2-Делаем по 8 раз на каждую ногу 3- Делаем 16 раз 4-Делаем по 35 раз 5-Делаем по 15 раз на каждую ногу
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: 30.07.2020 г.

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.

Место проведения: квартира/дом.

Видео на основную часть тренировки:

<https://youtu.be/tDx5YfqC9qk>

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
Подготовительная часть 30 минут	<p>Ходьба на месте</p> <p>Разминка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- Приседания 2- Отжимания от пола <p>ОРУ на месте</p> <p>Беговые упражнения на стоя месте:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Перекат с пятки на носок 2) Выталкивание 3) Бег с за хлестом голени 4) Высокое поднимание бедра 5) На прямых ногах 6) Перекрестный шаг 7) Приставные шаги 	<p>5 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10-15 мин</p> <p>1-2 мин</p> <p>1-2 мин</p> <p>1-2 мин</p> <p>1-2 мин</p> <p>1-2 мин</p> <p>1-2 мин</p> <p>1-2 мин</p>	<p>Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать</p> <p>Выполняем 5 подходов по 10 раз.</p> <p>Смотреть приложение №1 правильная техника выполнения упражнений или ютуб:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-https://youtu.be/nI_TOF5TGqA 2-https://youtu.be/mtP-rh1jA6w 3-https://youtu.be/H6s0L9_IgOU 4-https://youtu.be/55-I4sCexYc 5-https://youtu.be/5jGkUlrOX78 6-https://youtu.be/vQJlvjomYO0 7-https://youtu.be/HFt-gzUARoE
Основная часть 50 минут	<ol style="list-style-type: none"> 1-Прыжки вбок в планке + выход в присед. 2-Скручивания на пресс. 3-Планка с прыжком и касанием плеча. 4-Прыжок из приседания в стойку на руках. 5-Подъем рук и ног на коленях в планке. 	45-50 мин.	<ol style="list-style-type: none"> 1-Следите, чтобы плечи находились над запястьями, при возврате в планку напрягайте пресс, чтобы избежать компрессии в пояснице. В приседание нужно выходить прыжком и, не выпрямляясь полностью, снова уходить в упор лёжа. 2-Не отрывайте поясницу от пола, не давите руками на голову. Следите, чтобы лопатки каждый раз отрывались от коврика. 3-Одновременно прыгайте ноги вместе — ноги врозь в планке и касайтесь ладонью противоположного плеча. Напрягайте пресс, чтобы поясница не проваливалась. Если не получается удержать равновесие, делайте это упражнение без касания плеча. 4-Уйдите в присед, поставьте руки на пол, оттолкнитесь ногами и выйдите в стойку на руках. Опуститесь обратно в приседание и встаньте. Если боитесь перевалиться назад, делайте у стены. Чтобы упростить упражнение, не поднимайте ноги слишком высоко. Делайте так, как будто собираетесь лягнуть кого-то сзади. 5-Поднимайте руки и ноги повыше, чтобы хорошо нагрузить мышцы спины. Делайте это плавно, избегайте рывков.
Заключительная часть 10 мин	<ol style="list-style-type: none"> 1-Заминка - сидя на полу наклоны вперед, - ноги врозь - наклоны в стороны. 	5-10 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

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

Дата проведения: 04.08.2020 г.

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.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: 3- Приседания 4- Отжимания от пола ОРУ на месте Беговые упражнения на стоя месте: 1) Перекат с пятки на носок 2) Выталкивание 3) Бег с за хлестом голени 4) Высокое поднятие бедра 5) На прямых ногах 6) Перекрестный шаг 7) Приставные шаги	5 мин. 10 мин. 10-15 мин 1-2 мин 1-2 мин 1-2 мин 1-2 мин 1-2 мин 1-2 мин 1-2 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Выполняем 5 подходов по 10 раз. Смотреть приложение №1 правильная техника выполнения упражнений или ютуб: 1- https://youtu.be/nI_TOF5TGqA 2- https://youtu.be/mtP-rh1jA6w 3- https://youtu.be/H6s0L9_IgOU 4- https://youtu.be/55-I4sCexYc 5- https://youtu.be/5jGkUlrQX78 6- https://youtu.be/vQJlvjomY00 7- https://youtu.be/HFt-gzUArOE

Основная часть 40 минут	<p>А)Круговая тренировка: 1-работа руками на месте 2-Бег на месте(впереди нога на пятку, задняя на носок) 3-высокое поднятие на месте 4- Бег на месте с опорой рук о стену 5-широкая разножка на месте</p>	25-30 мин.	<p>Выполняем каждое упражнение по 30 секунд, отдых между упражнениями мах 30 сек. Делаем 4 подхода, между подходами 1-2 минуты. Если забыл, то смотри технику выполнения упражнения на ютуб: 1-https://youtu.be/Hn0hi7duE6o 2-https://youtu.be/CFngytMmqek 3-https://youtu.be/H6s0L9_IgOU 4-https://youtu.be/LSzwj8Bz0Is 5- https://youtu.be/qDWspzUZuq8</p>
	<p>Б) Упражнения для укрепления стопы: 1- опускание –поднятие на передней части стопы на стуле 2-подъём на пятки 3-подъём на переднюю часть стопы(носочки)</p>	10 мин	<p>Техника выполнения смотри приложение 2. Делаем 3 подхода по 50 раз: 1-И. п. - нога в согнутом положении на стуле, опирается на переднюю часть стопы. Под весом собственного веса, выполнить опускание пятки вниз, держась за стенки стула. Количество повторений: 50 раз на каждую ногу 2-И.п. - основная стойка, придерживаясь за спинку стула. Подъём на пятки, носки пальцев максимально вверх. Количество повторений: 50 раз на каждую ногу 3-И.п. - основная стойка, придерживаясь за спинку стула. Подъем, на носки, пятки максимально отрываем от пола. Количество повторений: 50 раз на каждую ногу.</p>
Заключительная часть 20 мин	<p>1-Заминка - сидя на полу наклоны вперед, - ноги врозь - наклоны в стороны. 2- Теория. Задачи и ошибки специально-беговых упражнений.</p>	5 мин. 15 мин	<p>1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений 2 А) Изучить теоретический материал, размещенный на платформе Гугл класс; Б)Пройти тестирование, размещенное на платформе Гугл класс.</p>

Приложение 1

Техника выполнения беговых упражнений.

1-Перека́т с пятки на носок:

Мягкий перека́т с пятки на носок с последующим жестким выталкиванием. Приземление мягкое. Туловище во время упражнения занимает вертикальное положение, необходимо расслабить руки и сохранить равновесие за счет небольших вращений в плечах.

2- Бег с за хлѐстом голени:

Упругий бег, попеременно сгибайте ноги в коленном суставе, забрасывайте голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперѐд, руки согнуты в локтях, работают также как при беге.

3- Бег с высоким поднятием бедра:

При отталкивание опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъѐма бедра. Стоять высоко на передней части стопы, не опускаясь на пятку (на носочках). При приземлении нога жестко ставится на опору, туловище занимает вертикальное положение, но центр тяжести переносится на плечи. Руки согнуты в локтях, работают также как и при беге.

4- Выталкивание:

Высокий вынос бедра при отталкивании, толчковая нога прямая, а маховая движется вверх вдоль толчковой ноги. Максимальное долгое зависание в воздухе.

5- На прямых ногах:

Активный и быстрый вынос маховой ноги, примерно под углом 45°. Колено прямое, стопа должна активно встречать опору, чтобы протолкнуться вперед. Туловище находится практически в вертикальном положении, руки выполняют активную работу, как при беге.

6- Перекрестный шаг:

Упражнение выполняется на передней части стопы (на носочках). Шаг правой ногой в правую сторону, а затем шаг левой назад за правую ногу. После этого снова делаем шаг правой ногой в правую сторону, а затем левой ногой вперед правой ноги. Выполняется с попеременным скручиванием туловища в районе таза. Руки при перекрестном шаге подняты в стороны до уровня плеч.

7-Приставные шаги:

Движение происходит по прямой линии боком, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно в бок, при этом широкое разведение бедер. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.

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

Дата проведения: 06.08.2020 г.

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.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 60 минут	Кросс Разминка: 1- Приседания 2- Отжимания от пола ОРУ на месте	45 мин. 10-15 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Выполняем 7 подходов по 10 раз.
Основная часть 20 минут	Упражнения для пресса А) нижний пресс: 1-Махи ногами 2-Подъём ног 3-Ножницы 4-Из стороны в сторону 5-Круги ногами 6-Бабочка Б) верхний пресс: 1-Планка статичная 2-Скручивания таза 3-Боковая планка статичная	10 мин	Выполняем 3 подхода, каждое упражнение по 30 сек. Между походами отдых 1-2 минуты. На планке стоим не менее 1 мин. Техника правильного выполнения смотреть приложение №3 или ютуб. А)1- https://vk.com/video-9871435_456239675 2- https://youtu.be/ayS0cvDQ6tg 3- https://youtu.be/OjZ9onafbrQ 4-6- https://lifehacker.ru/trenirovka-pressa/ Б) верхний пресс 1-3 https://lifehacker.ru/trenirovka-pressa/
Заклочительная часть 25 минут	Растяжка 1-Поза ребёнка 2- Поза собаки мордой вверх 3- Скручивание позвоночника лёжа Теория. Ознакомление с техникой выполнения упражнений, применяемых в данной тренировке, на платформе Гугл класс.	5 мин. 15-20 мин	1-Сядьте на пол, ягодицы должны касаться пяток. Наклонитесь вперёд, лягте животом на колени и вытяните руки. https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/06/P1230569_1498470285-630x315.jpg 2- Лягте на пол на живот, поставьте руки под плечи. Выжмите себя вверх, таз приподнимается, ноги остаются на полу. Опустите плечи, прогнитесь в грудном отделе. https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/08/P2840024_1504163146-630x315.jpg 3-Лягте на пол на спину, руки раскиньте в стороны ладонями вниз. Подвиньте таз влево, поднимите левую ногу, согнув её в колене, заведите её за правую ногу и постарайтесь положить колено на пол. Поверните голову влево и расслабьтесь. Повторите упражнение в другую сторону. https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/06/P1230531_1498477592-630x315.jpg

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

Дата проведения: 11.08.2020 г.

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях.

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

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Подготовительная часть 30 минут	1-Ходьба на месте 2-Разминка: а)Приседания б)Отжимания от пола в)ОРУ на месте 3-Специально-беговые упражнения, стоя на месте:	5 мин. 10 мин. 10-15 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Выполняем 5 подходов по 10 раз. Смотреть приложение №1 правильная техника выполнения упражнений или ютуб.
Основная часть 45 мин	1-Бег на месте и с высоким подниманием бедра. 2-Отжимания с подъёмом руки к поясу. 3-Перенос ног сидя. 4-Прыжковые выпады. 5-Качающаяся планка	35-45 мин	Поставьте таймер и выполняйте упражнения в течение 30 секунд, оставшиеся от минуты 30 секунд отдыхайте и переходите к следующему. Если вы не успеваете восстановиться, попробуйте упрощённый вариант: 30 секунд работы и столько же отдыха. Выполняйте все упражнения по списку, а затем начинайте сначала. Всего нужно сделать три круга.
Заключительная часть 15 минут	Растяжка 1- Присед с разворотом в сторону 2- Повороты из приседа на полу 3-Поза ребёнка - Скручивание позвоночника лёжа	5-15 мин.	1- Разворачивайте колени в стороны, прижимайте пятки к полу и следите, чтобы спина оставалась прямой. Тянитесь рукой в потолок, старайтесь как можно больше развернуться в сторону, но при этом не сгибать спину. Задержитесь в позе на несколько секунд, чтобы хорошо прочувствовать растяжение, а затем сделайте то же самое в другую сторону. Выполните по два раза для каждой стороны, проведите в каждом положении по четыре дыхательных цикла. 2- Опуститесь в глубокий присед, затем разверните корпус в сторону и положите колени на пол: одно впереди тела, другое — позади. Сделайте наклон вперёд и проведите в этом положении четыре дыхательных цикла. Затем поднимитесь, выйдите обратно в приседание и повторите в другую сторону. Сделайте по два раза в каждую сторону 3-Сядьте на пол, ягодицы должны касаться пяток. Наклонитесь вперёд, лягте животом на колени и вытяните руки.

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

Дата проведения: 13.08.2020 г.

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. Поддержание чувства патриотизма и гордости за героев российского спорта.

Место проведения: квартира/дом.

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

Обсуждение ведущих российских спортсменов, если нет связи, то необходимо ознакомиться с материалом по ссылке:

<https://my.mail.ru/mail/bobr-60/video/23107/53356.html>

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

<https://lifehacker.ru/intervalnaya-trenirovka-dlya-poxudeniya/>

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 10 мин	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 мин	1. Jumping Jacks 2. Воздушные приседания 3. Бёрпи 4. Планка 5. Прыжковые выпады с чередованием 6. Шагающая планка 7. Лягушачьи прыжки 8. Приседания сумо с наклонами 9. Отжимания по сторонам с коленей 10. Ножницы		Каждое упражнение выполняем 25 секунд, а остаток минуты отдыхаете.
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: 18.08.2020 г.

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях.

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

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 30 минут	1-Ходьба на месте 2-Разминка: а)Приседания б)Отжимания от пола в)ОРУ на месте 3-Специально-беговые упражнения, стоя на месте:	5 мин. 10 мин. 10-15 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Выполняем 5 подходов по 10 раз. Смотреть приложение №1 правильная техника выполнения упражнений или ютуб.
Основная часть 40 мин	А)Круговая тренировка: 1-работа руками на месте 2-Бег на месте(впереди нога на пятку, задняя на носок) 3-высокое поднимание на месте 4- Бег на месте с опорой рук о стену 5-широкая разножка на месте Б) Упражнения для укрепления стопы: 1- опускание –поднимание на передней части стопы на стуле 2-подъём на пятки 3-подъём на переднюю часть стопы(носочки)	25-30 мин. 10 мин	Выполняем каждое упражнение по 25 секунд, отдых между упражнениями мах 35 сек. Делаем 4 подхода, между подходами 1-2 минуты. Если забыл, то смотри технику выполнения упражнения на ютуб: 1- https://youtu.be/Hn0hi7duE6o 2- https://youtu.be/CFngytMmqek 3- https://youtu.be/H6s0L9_IgOU 4- https://youtu.be/LSzwwj8Bz0Is 5- https://youtu.be/qDWspzUZuq8 Техника выполнения смотри приложение 2. Делаем 4 подхода по 50 раз: 1-И. п. - нога в согнутом положении на стуле, опирается на переднюю часть стопы . Под весом собственного веса, выполнить опускание пятки вниз, держась за стенки стула . Количество повторений: 50 раз на каждую ногу 2-И.п. - основная стойка, придерживаясь за спинку стула . Подъём на пятки , носки пальцев максимально вверх. Количество повторений: 50 раз на каждую ногу 3-И.п. - основная стойка, придерживаясь за спинку стула. Подъём, на носки, пятки максимально отрываем от пола. Количество повторений: 50 раз на каждую ногу.
Заклочительная часть 20 минут	1-Заминка - сидя на полу наклоны вперед, - ноги врозь - наклоны в стороны. 2- Теория. Задачи и ошибки специально-беговых упражнений.	5 мин. 15 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений 2 А) Изучить теоретический материал, размещенный на платформе Гугл класс; Б)Пройти тестирование, размещенное на платформе Гугл класс.

Приложение 1

Техника выполнения беговых упражнений.

1-Перекат с пятки на носок:

Мягкий перекат с пятки на носок с последующим жестким выталкиванием. Приземление мягкое. Туловище во время упражнения занимает вертикальное положение, необходимо расслабить руки и сохранить равновесие за счет небольших вращений в плечах.

2- Бег с за хлестом голени:

Упругий бег, попеременно сгибайте ноги в коленном суставе, забрасывайте голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки согнуты в локтях, работают также как при беге.

3- Бег с высоким подниманием бедра:

При отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на передней части стопы, не опускаясь на пятку (на носочках). При приземлении нога жестко ставится на опору, туловище занимает вертикальное положение, но центр тяжести переносится на плечи. Руки согнуты в локтях, работают также как и при беге.

4- Выталкивание:

Высокий вынос бедра при отталкивании, толчковая нога прямая, а маховая движется вверх вдоль толчковой ноги. Максимальное долгое зависание в воздухе.

5- На прямых ногах:

Активный и быстрый вынос маховой ноги, примерно под углом 45°. Колено прямое, стопа должна активно встречать опору, чтобы протолкнуться вперед. Туловище находится практически в вертикальном положении, руки выполняют активную работу, как при беге.

6- Перекрестный шаг:

Упражнение выполняется на передней части стопы (на носочках). Шаг правой ногой в правую сторону, а затем шаг левой назад за правую ногу. После этого снова делаем шаг правой ногой в правую сторону, а затем левой ногой вперед правой ноги. Выполняется с попеременным скручиванием туловища в районе таза. Руки при перекрестном шаге подняты в стороны до уровня плеч.

7-Приставные шаги:

Движение происходит по прямой линии боком, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно в бок, при этом широкое разведение бедер. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.

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

Дата проведения: 20.08.2020 г.

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях.

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

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
1	2	3	4
Подготовительная часть 30 минут	1-Ходьба на месте 2-Разминка: а)Приседания б)Отжимания от пола в)ОРУ на месте 3-Специально-беговые упражнения, стоя на месте:	5 мин. 10 мин. 10-15 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Выполняем 7 подходов по 10 раз. Смотреть приложение №1 правильная техника выполнения упражнений или ютуб.

2- Бег с за хлѣстом голени:

Упругий бег, попеременно сгибайте ноги в коленном суставе, забрасывайте голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперѣд, руки согнуты в локтях, работают также как при беге.

3- Бег с высоким подниманием бедра:

При отталкивание опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъѣма бедра. Стоять высоко на передней части стопы, не опускаясь на пятку (на носочках). При приземлении нога жестко ставится на опору, туловище занимает вертикальное положение, но центр тяжести переносится на плечи. Руки согнуты в локтях, работают также как и при беге.

4- Выталкивание:

Высокий вынос бедра при отталкивании, толчковая нога прямая, а маховая движется вверх вдоль толчковой ноги. Максимальное долгое зависание в воздухе.

5- На прямых ногах:

Активный и быстрый вынос маховой ноги, примерно под углом 45". Колено прямое, стопа должна активно встречать опору, чтобы протолкнуться вперед. Туловище находится практически в вертикальном положении, руки выполняют активную работу, как при беге.

6- Перекрестный шаг:

Упражнение выполняется на передней части стопы (на носочках). Шаг правой ногой в правую сторону, а затем шаг левой назад за правую ногу. После этого снова делаем шаг правой ногой в правую сторону, а затем левой ногой вперед правой ноги. Выполняется с попеременным скручиванием туловища в районе таза. Руки при перекрестном шаге подняты в стороны до уровня плеч.

7-Приставные шаги:

Движение происходит по прямой линии боком, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно в бок, при этом широкое разведение бедер. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.

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

Дата проведения: 25.08.2020 г.

В связи с ведением в крае режима самоизоляции изменено расписание тренировок в домашних условиях.

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

Задачи:

1. Развитие координации, внимания, скоростно-силовых качеств.
2. Воспитание дисциплинированности и трудолюбия.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 30 минут	1-Ходьба на месте 2-Разминка: а)Приседания б)Отжимания от пола в)ОРУ на месте 3-Специально-беговые упражнения, стоя на месте:	5 мин. 10 мин. 10-15 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Выполняем 5 подходов по 10 раз. Смотреть приложение №1 правильная техника выполнения упражнений или ютуб.
Основная часть 40 мин	А)Круговая тренировка: 1-работа руками на месте 2-Бег на месте(впереди нога на пятку, задняя на носок) 3-высокое поднимание на месте 4- Бег на месте с опорой рук о стену 5-широкая разножка на месте Б) Упражнения для укрепления стопы: 1- опускание –поднимание на передней части стопы на стуле 2-подъём на пятки 3-подъём на переднюю часть стопы(носочки)	25-30 мин. 10 мин	Выполняем каждое упражнение по 25 секунд, отдых между упражнениями мах 35 сек. Делаем 4 подхода, между подходами 1-2 минуты. Если забыл, то смотри технику выполнения упражнения на ютуб: 1- https://youtu.be/Hn0hi7duE6o 2- https://youtu.be/CFngytMmqek 3- https://youtu.be/H6s0L9_IgOU 4- https://youtu.be/LSzjw8Bz0Is 5- https://youtu.be/qDWspzUZuq8 Техника выполнения смотри приложение 2. Делаем 4 подхода по 50 раз: 1-И. п. - нога в согнутом положении на стуле, опирается на переднюю часть стопы . Под весом собственного веса, выполнить опускание пятки вниз, держась за стенки стула . Количество повторений: 50 раз на каждую ногу 2-И.п. - основная стойка, придерживаясь за спинку стула . Подъём на пятки , носки пальцев максимально вверх. Количество повторений: 50 раз на каждую ногу 3-И.п. - основная стойка, придерживаясь за спинку стула. Подъем, на носки, пятки максимально отрываем от пола. Количество повторений: 50 раз на каждую ногу.
Заключительная часть 20 минут	1-Заминка - сидя на полу наклоны вперед, - ноги врозь - наклоны в стороны. 2- Теория. Задачи и ошибки специально-беговых упражнений.	5 мин. 15 мин	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений 2 А) Изучить теоретический материал, размещенный на платформе Гугл класс; Б)Пройти тестирование, размещенное на платформе Гугл класс.

Приложение 1

Техника выполнения беговых упражнений.

1-Перекат с пятки на носок:

Мягкий перекат с пятки на носок с последующим жестким выталкиванием. Приземление мягкое. Туловище во время упражнения занимает вертикальное положение, необходимо расслабить руки и сохранить равновесие за счет небольших вращений в плечах.

2- Бег с за хлестом голени:

Упругий бег, попеременно сгибайте ноги в коленном суставе, забрасывайте голень назад к ягодице. Туловище немного наклонено вперед, руки согнуты в локтях, работают также как при беге.

3- Бег с высоким подниманием бедра:

При отталкивании опорной ногой нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Высокая частота подъема бедра. Стоять высоко на передней части стопы, не опускаясь на пятку (на носочках). При приземлении нога жестко ставится на опору, туловище занимает вертикальное положение, но центр тяжести переносится на плечи. Руки согнуты в локтях, работают также как и при беге.

4- Выталкивание:

Высокий вынос бедра при отталкивании, толчковая нога прямая, а маховая движется вверх вдоль толчковой ноги. Максимальное долгое зависание в воздухе.

5- На прямых ногах:

Активный и быстрый вынос маховой ноги, примерно под углом 45°. Колено прямое, стопа должна активно встречать опору, чтобы протолкнуться вперед. Туловище находится практически в вертикальном положении, руки выполняют активную работу, как при беге.

6- Перекрестный шаг:

Упражнение выполняется на передней части стопы (на носочках). Шаг правой ногой в правую сторону, а затем шаг левой назад за правую ногу. После этого снова делаем шаг правой ногой в правую сторону, а затем левой ногой вперед правой ноги. Выполняется с попеременным скручиванием туловища в районе таза. Руки при перекрестном шаге подняты в стороны до уровня плеч.

7-Приставные шаги:

Движение происходит по прямой линии боком, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно в бок, при этом широкое разведение бедер. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым, так и левым боком.

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

Дата проведения: 27.08.2020 г.

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.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 60 минут	Кросс Разминка: 1- Приседания 2- Отжимания от пола ОРУ на месте	45 мин. 10-15 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Выполняем 7 подходов по 10 раз.
Основная часть 20 минут	Упражнения для пресса А) нижний пресс: 1-Махи ногами 2-Подъём ног 3-Ножницы 4-Из стороны в сторону 5-Круги ногами 6-Бабочка Б) верхний пресс: 1-Планка статичная 2-Скручивания таза 3-Боковая планка статичная	10 мин	Выполняем 4 подхода, каждое упражнение по 30 сек. Между подходами отдых 1-2 минуты. На планке стоим не менее 1 мин. Техника правильного выполнения смотреть приложение №3 или ютуб. А)1- https://vk.com/video-9871435_456239675 2- https://youtu.be/ayS0cvDQ6tg 3- https://youtu.be/OjZ9onafbrQ 4-6- https://lifehacker.ru/trenirovka-pressa/ Б) верхний пресс 1-3 https://lifehacker.ru/trenirovka-pressa/

