

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

Дата проведения: 13.07.2020 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.
Основная часть 35 мин	1-Фартлек  2- Упражнения для укрепления стопы: а- опускание –поднимание на передней части стопы на стуле б-подъём на пятки в-подъём на переднюю часть стопы(носочки)	15 мин  10-15 мин	1-Выполняем 2 минуты медленного бега при пульсе до 140 уд/мин, затем 1 мин до пульса 160 уд/мин. Упражнение выполнять 15 мин непрерывно, меняя только темп бега медленный и средний. 2-Техника выполнения смотри приложение 2. Делаем 4 подхода по 50 раз: 1-И. п. - нога в согнутом положении на стуле, опирается на переднюю часть <b>стопы</b> . Под весом собственного веса, выполнить опускание пятки вниз, держась за стенки <b>стула</b> . Количество повторений: 50 раз на каждую ногу 2-И.п. - основная стойка, придерживаясь за спинку <b>стула</b> . Подъём на <b>пятки</b> , носки пальцев максимально вверх. Количество повторений: 50 раз на каждую ногу 3-И.п. - основная стойка, придерживаясь за спинку стула. Подъем, на носки, <b>пятки</b> максимально отрываем от пола. Количество повторений: 50 раз на каждую ногу.

Заключительная часть 25 минут	Растяжка 1-Поза ребёнка 2- Поза собаки мордой вверх 3- Скручивание позвоночника лёжа	5 мин.  15-20 мин	1-Сядьте на пол, ягодицы должны касаться пяток. Наклонитесь вперёд, лягте животом на колени и вытяните руки. <a href="https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/06/P1230569_1498470285-630x315.jpg">https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/06/P1230569_1498470285-630x315.jpg</a> 2- Лягте на пол на живот, поставьте руки под плечи. Выжмите себя наверх, таз приподнимается, ноги остаются на полу. Опустите плечи, прогнитесь в грудном отделе. <a href="https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/08/P2840024_1504163146-630x315.jpg">https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/08/P2840024_1504163146-630x315.jpg</a> 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. <a href="https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/06/P1230531_1498477592-630x315.jpg">https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/06/P1230531_1498477592-630x315.jpg</a>
	Теория. Ознакомление с техникой выполнения упражнений, применяемых в данной тренировке, 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 вперёд, 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 подъёма 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°. Колени прямые, 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.

### **Приложение 2. Техника выполнения упражнений на стопу.**

**1-опускание –поднимание на передней части стопы на ступеньке:**



**2-подъём на пятки:**



**3-подъём на переднюю часть стопы(носочки):**



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

Дата проведения: 15.07.2020 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.
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 40 секунд, оставшиеся от минуты 20 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**  
**Групп О-2Л-1 и Б-2Л-2 по легкой атлетике**  
**Тренер-преподаватель: Салькова М.В.**

Дата проведения: 17.07.2020 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. Поддержание чувства патриотизма и гордости за героев российского спорта.

Место проведения: квартира/дом.

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

Обсуждение российских спортсменов, выступающих на Олимпиаде 2012 года, 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-roxudeniya/>

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические указания
Подготовительная часть 10 мин	Ходьба на месте	2-3 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
	ОРУ на месте	5-7 мин	Выполняем по 10-12 раз каждое упражнение

<p style="text-align: center;">Основная часть 15 мин</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jumping Jacks</li> <li>2. Воздушные приседания</li> <li>3. Бёрпи</li> <li>4. Планка</li> <li>5. Прыжковые выпады с чередованием</li> <li>6. Шагающая планка</li> <li>7. Лягушачьи прыжки</li> <li>8. Приседания сумо с наклонами</li> <li>9. Отжимания по сторонам с коленей</li> <li>10. Ножницы</li> </ol>	<p>Каждое упражнение выполняем 30 секунд, а остаток минуты отдыхаете.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1-Старайтесь двигаться быстро и не ленитесь хлопать над головой.</li> <li>2-Поставьте ноги на ширине плеч, носки немного разверните наружу. <b>Приседайте</b> быстро и глубоко, в нижней точке бедра должны быть параллельны полу. Держите спину прямо. Не отрывайте пятки от пола и не заворачивайте колени внутрь.</li> <li>3-Примите упор лёжа, затем коснитесь пола грудью и бедрами. Вернитесь в положение планки, быстро подтяните ноги к рукам и выпрыгните вверх. Прыгать высоко не обязательно, главное — оторваться от пола и выпрямиться в тазобедренном и коленном суставах. Хлопок делайте над головой.</li> <li>4-Примите упор лёжа, ладони — под плечами, пресс и ягодичные мышцы напряжены. Не задирайте голову, взгляд направлен в пол. Следите, чтобы поясница не проваливалась. Дышите ровно и глубоко.</li> <li>5-Из положения стоя в прыжках опускайтесь то на одно колено, то на другое. Следите, чтобы колено впереди стоящей ноги <b>не выходило</b> за носок. Не касайтесь пола, иначе вы можете удариться. Руки поставьте на пояс или держите перед собой.</li> <li>6-Встаньте в планку на прямых руках, напрягите пресс и ягодичные мышцы. Спину держите прямо. По очереди опустите правую и левую руку на предплечья, а затем поднимитесь в том же порядке: сначала правая, а потом левая. В следующий раз опускайтесь с левой руки.</li> <li>7-станьте в упор лёжа, напрягите пресс и ягодичные мышцы, чтобы избежать прогиба в пояснице. В прыжке подтяните ноги к рукам, а потом так же вернитесь в исходное положение. Не старайтесь резко увеличить диапазон. Это может закончиться травмой.</li> <li>8-Поставьте ноги шире плеч, разверните носки в стороны, руки уберите за голову. Присядьте до параллели бедер с полом, разводя колени. На выходе из приседания поднимите одно колено, наклоните корпус вбок и коснитесь локтем колена. Повторите то же самое в другую сторону.</li> <li>9-Встаньте в упор лёжа на коленях, поставьте одну руку рядом с телом, а другую отведите в сторону примерно на 20 см. Опустите плечи, сведите лопатки, напрягите пресс и ягодичные мышцы.</li> <li>Сделайте <b>отжимание</b> и поменяйте руки: одну поставьте ближе к телу, другую — дальше. Следите, чтобы локти во время упражнения смотрели назад, а не в стороны.</li> <li>10-Сядьте на пол, поднимите прямые ноги, выпрямите спину, насколько это возможно. Руками опирайтесь на пол. Одновременно поднимайте одну ногу и опускайте другую. Колени держите прямыми, можете натянуть носки стоп.</li> </ol>
<p style="text-align: center;">Заключительная часть 5 мин</p>	<p>Растяжка: -упражнение «кобра» - восстановление дыхания</p>	<p>5 мин.</p> <p>Если забыл как выполнять смотреть тут: <a href="https://youtu.be/RHYB73NVOAg">https://youtu.be/RHYB73NVOAg</a></p>

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

Дата проведения: 20.07.2020 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.
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 45 секунд, отдых между упражнениями мах 15 сек. Делаем 4 подхода, между подходами 1-2 минуты. Если забыл, то смотри технику выполнения упражнения на ютуб: 1- <a href="https://youtu.be/Hn0hi7duE6o">https://youtu.be/Hn0hi7duE6o</a> 2- <a href="https://youtu.be/CFngytMmqek">https://youtu.be/CFngytMmqek</a> 3- <a href="https://youtu.be/H6s0L9_IgOU">https://youtu.be/H6s0L9_IgOU</a> 4- <a href="https://youtu.be/LSzwwj8Bz0Is">https://youtu.be/LSzwwj8Bz0Is</a> 5- <a href="https://youtu.be/qDWspzUZuq8">https://youtu.be/qDWspzUZuq8</a>  Техника выполнения смотри приложение 2. Делаем 4 подхода по 50 раз: 1-И. п. - нога в согнутом положении на стуле, опирается на переднюю часть <b>стопы</b> . Под весом собственного веса, выполнить опускание пятки вниз, держась за стенки <b>стула</b> . Количество повторений: 50 раз на каждую ногу 2-И.п. - основная стойка, придерживаясь за спинку <b>стула</b> . Подъём на <b>пятки</b> , носки пальцев максимально вверх. Количество повторений: 50 раз на каждую ногу 3-И.п. - основная стойка, придерживаясь за спинку стула. Подъем, на носки, <b>пятки</b> 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°. Колени прямые, 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.

## **Приложение 2. Техника выполнения упражнений на стопу.**

### **1-опускание –поднимание на передней части стопы на ступеньке:**

#### **2-подъем на пятки:**



#### **3-подъем на переднюю часть стопы(носочки):**





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

Дата проведения: 22.07.2020 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.
Основная часть 40 мин	Силовая подготовка  Круговая тренировка:  1-Приседания 2-Выпрыгивания из полуприседа 3-Выпады вперед 4-Выпады назад 5-Сплит-приседания  Упражнения для пресса А)нижний пресс: 1-Махи ногами 2-Подъем 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	25-30 мин           10 мин	Выполняем 4 подхода.  Техника правильного выполнения смотреть приложение №2 или ютуб. 1-Количество повторений-30 раз. <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4? =1">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4? =1</a> 2-Количество повторений-15 раз. <a href="https://youtu.be/8c91Wovzy0k">https://youtu.be/8c91Wovzy0k</a> 3-Количество повторений- по 15 раз на каждую ногу. <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4? =2">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4? =2</a> 4-Количество повторений- по 15 раз на каждую ногу. <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex4.mp4? =3">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex4.mp4? =3</a> 5- Количество повторений- по 15 раз на каждую ногу. <a href="https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex6.mp4? =5">https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex6.mp4? =5</a>  Выполняем 2 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- <a href="https://vk.com/video-9871435_456239675">https://vk.com/video-9871435_456239675</a> 2- <a href="https://youtu.be/ayS0cvDQ6tg">https://youtu.be/ayS0cvDQ6tg</a> 3- <a href="https://youtu.be/OjZ9onafbrQ">https://youtu.be/OjZ9onafbrQ</a> 4-6- <a href="https://lifehacker.ru/trenirovka-pressa/">https://lifehacker.ru/trenirovka-pressa/</a> Б) верхний пресс 1-3 <a href="https://lifehacker.ru/trenirovka-pressa/">https://lifehacker.ru/trenirovka-pressa/</a>

Заключительная часть 25 минут	Растяжка 1-Поза ребёнка 2- Поза собаки мордой вверх 3- Скручивание позвоночника лёжа	5 мин.	1-Сядьте на пол, ягодицы должны касаться пяток. Наклонитесь вперёд, лягте животом на колени и вытяните руки. <a href="https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/06/P1230569_1498470285-630x315.jpg">https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/06/P1230569_1498470285-630x315.jpg</a>
	Теория. Ознакомление с техникой выполнения упражнений, применяемых в данной тренировке, на платформе Гугл класс.	15-20 мин	2- Лягте на пол на живот, поставьте руки под плечи. Выжмите себя наверх, таз приподнимается, ноги остаются на полу. Опустите плечи, прогнитесь в грудном отделе. <a href="https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/08/P2840024_1504163146-630x315.jpg">https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/08/P2840024_1504163146-630x315.jpg</a> 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. <a href="https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/06/P1230531_1498477592-630x315.jpg">https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/06/P1230531_1498477592-630x315.jpg</a>

## **Приложение 1**

### **Техника выполнения беговых упражнений.**

#### 1-Перекат с пятки на носок:

Мягкий перекал 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 вперёд, 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 подъёма 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  
Групп О-2Л-1 и Б-2Л-2 по легкой атлетике  
Тренер-преподаватель: Салькова М.В.**

Дата проведения: 24.07.2020 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.

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

Обсуждение техники бега спортсменов, выступающих на Олимпиаде 2016 года, если нет связи, то необходимо ознакомиться с материалом по ссылке:

[https://vk.com/video213624020\\_456239237](https://vk.com/video213624020_456239237)

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 30 секунд, а остаток минуты отдыхаете. Если трудно поддерживать темп выполнения упражнения, то необходимо уменьшить время выполнения упражнения до 20 сек, а 40 сек отдыхать. Правильную технику выполнения смотри по ссылке или в приложение №1.  <a href="https://lifehacker.ru/intervalnaya-trenirovka-dlya-poxudeniya/">https://lifehacker.ru/intervalnaya-trenirovka-dlya-poxudeniya/</a>
Заключительная часть 5 мин	Растяжка: -упражнение «кобра» - восстановление дыхания	5 мин.	Если забыл как выполнять смотреть тут: <a href="https://youtu.be/RHYB73NVOAg">https://youtu.be/RHYB73NVOAg</a>

## Приложение №1

### 1. Jumping Jacks

Старайтесь двигаться быстро и не ленитесь хлопать над головой.

### 2. Воздушные приседания

Поставьте ноги на ширине плеч, носки немного разверните наружу. **Приседайте** быстро и глубоко, в нижней точке бедра должны быть параллельны полу. Держите спину прямо. Не отрывайте пятки от пола и не заворачивайте колени внутрь.

### 3. Бёрпи

Примите упор лёжа, затем коснитесь пола грудью и бёдрами. Вернитесь в положение планки, быстро подтяните ноги к рукам и выпрыгните вверх.

Прыгать высоко не обязательно, главное — оторваться от пола и выпрямиться в тазобедренном и коленном суставах. Хлопок делайте над головой.

### 4. Планка

Примите упор лёжа, ладони — под плечами, пресс и ягодицы напряжены. Не задирайте голову, взгляд направлен в пол. Следите, чтобы поясница не проваливалась. Дышите ровно и глубоко.

### 5. Прыжковые выпады с чередованием

Из положения стоя в прыжках опускайтесь то на одно колено, то на другое. Следите, чтобы колено впереди стоящей ноги **не выходило** за носок. Не касайтесь пола, иначе вы можете удариться. Руки поставьте на пояс или держите перед собой.

### 6. Шагающая планка

Встаньте в планку на прямых руках, напрягите пресс и ягодицы. Спину держите прямо. По очереди опустите правую и левую руку на предплечья, а затем поднимитесь в том же порядке: сначала правая, а потом левая. В следующий раз опускайтесь с левой руки.

### 7. Лягушачьи прыжки

станьте в упор лёжа, напрягите пресс и ягодицы, чтобы избежать прогиба в пояснице. В прыжке подтяните ноги к рукам, а потом так же вернитесь в

Не старайтесь резко увеличить диапазон. Это может закончиться травмой.

### 8. Приседания сумо с наклонами

-Поставьте ноги шире плеч, разверните носки в стороны, руки уберите за голову. Присядьте до параллели бёдер с полом, разводя колени. На выходе из приседания поднимите одно колено, наклоните корпус вбок и коснитесь локтем колена. Повторите то же самое в другую сторону.

### 8. Приседания сумо с наклонами

### 9. Отжимания по сторонам с коленей

Встаньте в упор лёжа на коленях, поставьте одну руку рядом с телом, а другую отведите в сторону примерно на 20 см. Опустите плечи, сведите лопатки, напрягите пресс и ягодицы.

Сделайте **отжимание** и поменяйте руки: одну поставьте ближе к телу, другую — дальше. Следите, чтобы локти во время упражнения смотрели назад, а не в стороны.

### 10. Ножницы

Сядьте на пол, поднимите прямые ноги, выпрямите спину, насколько это возможно. Руками опирайтесь на пол. Одновременно поднимайте одну ногу и опускайте другую. Колени держите прямыми, можете натянуть носки стоп.