

Индивидуальный план работы
Группы СО-Л-1 по легкой атлетике
Тренер-преподаватель: Лебедь А.С.

Дата проведения: 11.05.2020 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 нагрузок и	Организационно-методические Указания
1	2	3	4
Понедельник			
Подготовительная часть 30 минут	<p>Ходьба на месте</p> <p>Разминка:</p> <p style="padding-left: 20px;">1- Приседания</p> <p style="padding-left: 20px;">2- Отжимания от пола</p> <p>ОРУ на месте</p> <p>Беговые упражнения на стоя месте:</p> <p style="padding-left: 20px;">1) Перекат с пятки на носок</p> <p style="padding-left: 20px;">2) Выталкивание</p> <p style="padding-left: 20px;">3) Бег с за хлестом голени</p> <p style="padding-left: 20px;">4) Высокое поднятие бедра</p>	<p>5 мин.</p> <p>15 мин.</p> <p>8-10 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p> <p>2 мин</p>	<p>Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать</p> <p>Выполняем 7 подходов по 10 раз.</p> <p>1-https://youtu.be/nI_TOF5TGqA</p> <p>2-https://youtu.be/mtP-rh1jA6w</p> <p>3-https://youtu.be/H6s0L9_IgOU</p> <p>4-https://youtu.be/55-I4sCexYc</p>

<p style="text-align: center;">Основная часть 40 минут</p>	<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> <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>	<p>25-30 мин.</p> <p>10 мин</p>	<p>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-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>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.</p>
<p style="text-align: center;">Заключительная часть 20 мин</p>	<p>1-Заминка - сидя на полу наклоны вперед, - ноги врозь - наклоны в стороны. 2- Теория. Задачи и ошибки специально-беговых упражнений.</p>	<p>5 мин.</p> <p>15 мин</p>	<p>1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений</p> <p>2- Изучить теоретический материал по ссылке https://youtu.be/zzquGdGIL6k</p>

