

Индивидуальный план работы

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

Дата проведения 15.04.2020

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.

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
1	2	3	4
Понедельник			
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
	Разминка: 1- Приседания 2- 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 поднимание бедра	15 мин. 8-10 мин 2 мин 2 мин 2 мин 2 мин	Выполняем 7 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

<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 поднимание 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 –поднимание 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>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.</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>

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:

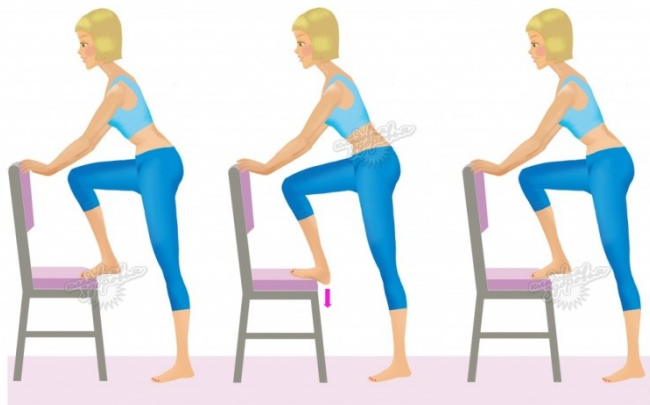
Упражнение выполняется на передней части стопы(на носочках). Шаг правой ногой в правую сторону, а затем шаг левой назад за правую ногу. После этого снова делаем шаг правой ногой в правую сторону, а затем левой ногой вперед правой ноги. Выполняется с попеременным скручиванием туловища в районе таза. Руки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

7-Приставные шаги:

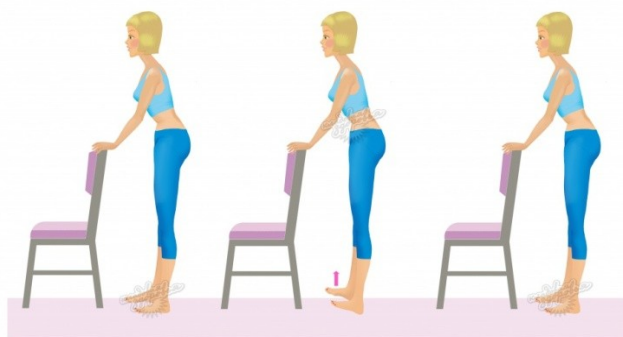
Движение происходит по прямой линии боком, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно в бок, при этом широкое разведение бедер. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым так и левым боком.

Приложение 2. Техника выполнения упражнений на стопу.

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



2-подъём на пятки:



3-подъём на переднюю часть стопы(носочки):

