

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

Дата проведения 20.04.2020

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 нагрузок	Организационно-методические Указания
1	2	3	4
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
	Разминка:	20-25 мин.	
	ОРУ на месте	7-10 мин 10-15 мин	Смотреть приложение №1 , выполняем по 10-12 раз каждое упражнение Смотреть приложение №2 правильная техника выполнения упражнений или ютуб:
	Беговые упражнения на стоя месте:	1-2 мин	1- https://youtu.be/nl_TOF5TGqA
	1) Перекат с пятки на носок	1-2 мин	2- https://youtu.be/mtP-rh1jA6w
	2) Выталкивание	1-2 мин	3- https://youtu.be/H6s0L9_lgOU
	3) Бег с за хлестом голени	1-2 мин	4- https://youtu.be/55-l4sCexYc
	4) Высокое поднимание бедра	1-2 мин	5- https://youtu.be/5jGkUlrQX78
5) На прямых ногах	1-2 мин	6- https://youtu.be/vQJlvjomY00	
6) Перекрестный шаг	1-2 мин	7- https://youtu.be/HFt-gzUAROE	
7) Приставные шаги			

Основная часть 30 минут	1-приседания 2-Пресс 3-Планка 4- скалолаз 5- Динамическая планка 6- Отжимания	25-30 мин.	Делаем 3 подхода по 40 сек. Отдых между упражнениями максимум 30 сек, между подходами 1-2 минуты Приседания делаем по 20 раз Техника выполнения смотри по ссылке: 1- https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=1 2- https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ 3- https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex15.jpg 4- https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex16.mp4?_=14 5- https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex29.mp4?_=26 6- https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9
Заклочительная часть 5 мин	Заминка: -статическая растяжка - Восстановление дыхания	5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1 Комплекс ОРУ:

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверх левая внизу, на 1-2 рывки руками на 3-4 смена рук.
3. Круговые движения в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах. И.п.- ноги на ширине плеч, вперед на 1,2,3,4 выполняем круговые движения в плечевом суставе, затем в локтевом суставе, затем в лучезапястном, то же самое назад.
4. Наклоны туловища в стороны. И.п.- ноги на ширине плеч, руки на поясе, на 1-2 наклон в левую сторону, на 3-4 в правую сторону.
5. Круговые движения в тазобедренном суставе. И.п.- о.с. руки на поясе произвольное выполнение.
6. Перенос веса тела с одной ноги на другую. И.п.- присед на одной ноге другая в сторону, на 1 перекаат в одну сторону на 2 в др.
7. Выпады в перед с одной ноги на другую. И.п.- присед на опорной ноге, маховая назад в прямом положении. На 1-2 пружинистые движение, 3-4 смена ног.
8. Произвольные круговые движения в коленном и голеностопном суставе.
9. Прыжки вверх на месте с поворотом на 180 градусов. И.п.- о.с. на 1,2,3прыжки на 4 поворот.

Приложение 2

Техника выполнения беговых упражнений.

1-Пережат с пятки на носок:

Мягкий пережат 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 пятке. 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.

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

Дата проведения 22.04.2020

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

Цель занятий: Изучение истории возникновения легкой атлетики.

Задачи:

1. Ознакомить учащихся с историей возникновения легкой атлетики.
2. Ознакомить учащихся с интересными фактами из истории возникновения легкой атлетики.

Место проведения: квартира/дом.

Теоретическое занятие:

1-ый этап – Связь с учащимися через группу WhatsApp

2-ой этап самостоятельный поиск материала об интересных фактах о легкой атлетике.

Ссылки на материал:

1-<https://tvorcheskie-proekty.ru/node/2183>

2-<https://svastour.ru/articles/raznoe/istoriya-futbola.html>

3-<https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9>

1-изучаем теоретический материал самостоятельно;

2-подготовить доклад на 1 страницу на тему « Интересные факты о легкой атлетике »