

Индивидуальный план работы

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

Дата проведения 14.04.2020

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	10 мин.	Выполняем 5 подходов по 5 раз.
	ОРУ на месте		Смотреть приложение №1
	Беговые упражнения на стоя месте:	10-15 мин	правильная техника выполнения упражнений или ютуб:
	1) Перекат с пятки на носок	1-2 мин	1- https://youtu.be/nl_TOF5TGqA
	2) Выталкивание	1-2 мин	2- https://youtu.be/mtP-rh1jA6w
	3) Бег с за хлестом голени	1-2 мин	3- https://youtu.be/H6s0L9_IgOU
	4) Высокое поднимание бедра	1-2 мин	4- https://youtu.be/55-l4sCexYc
5) На прямых ногах	1-2 мин	5- https://youtu.be/5jGkUlrQX78	
6) Перекрестный шаг	1-2 мин	6- https://youtu.be/vQJlvjomY00	
7) Приставные шаги	1-2 мин	7- https://youtu.be/HFt-gzUAROE	

<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 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/LSzwwj8Bz0Is 5- https://youtu.be/qDWspzUZuq8</p> <p>Техника выполнения смотри приложение 2. Делаем 4 подхода по 30 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: 30 раз на каждую ногу 2-И.п. - основная стойка, придерживаясь за спинку стула. Подъём на пятки, носки пальцев максимально вверх. Количество повторений: 30 раз на каждую ногу 3-И.п. - основная стойка, придерживаясь за спинку стула. Подъем, на носки, пятки максимально отрываем от пола. Количество повторений: 30 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. .</p>	<p>5 мин.</p> <p>15 мин</p>	<p>1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений</p> <p>2 Изучить теоретический материал, размещенный на платформе Гугл класс; https://marathonec.ru/complex-sbu/</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 назадк ягодице. Туловище немного наклонено вперед, 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 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 отталкивание, 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:

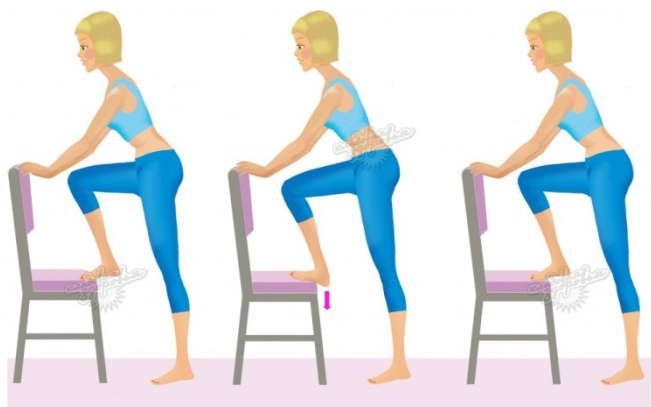
Упражнение выполняется на передней части стопы(на носочках). Шаг правой ногой в правую сторону, а затем шаг левой назад за правую ногу. После этого снова делаем шаг правой ногой в правую сторону, а затем левой ногой вперед правой ноги. Выполняется с попеременным скручиванием туловища в районе таза. Руки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

7-Приставные шаги:

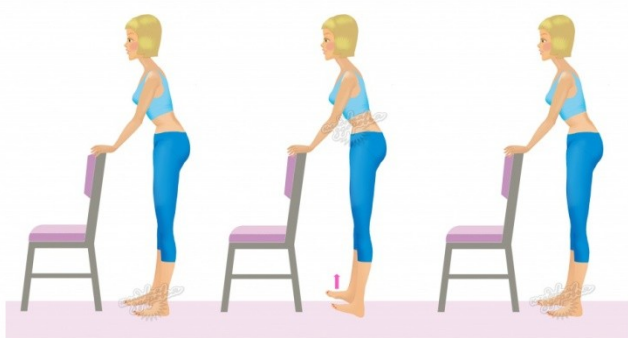
Движение происходит по прямой линии боком, избегая смены траектории. Активный толчок стопой вверх и одновременно в бок, при этом широкое разведение бедер. Руки работают попеременно, встречаясь и расходясь перед грудью. Выполняется как правым так и левым боком.

Приложение 2. Техника выполнения упражнений на стопу.

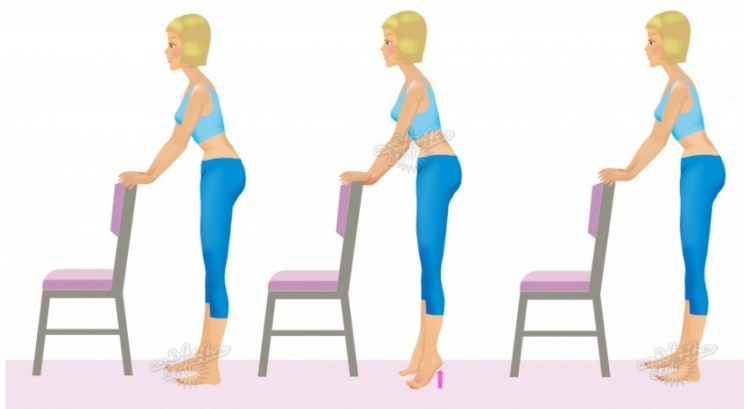
1-опускание –поднимание на передней части стопы на ступеньке:



2-подъём на пятки:



3-подъём на переднюю часть стопы(носочки):



ОРУ на месте:

1. Круговые движения в шейном суставе(произвольно.)
2. Рывки руками (вверх/вниз): и.п.- правая рука вверху 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.

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

Дата проведения 16.04.2020

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
Среда			
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте	5 мин.	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать
	Разминка: 3- Приседания 4- Отжимания от пола ОРУ на месте	10 мин.	Выполняем 5 подходов по 5 раз.
	Беговые упражнения на стоя месте:	10-15 мин	Смотреть приложение №1 правильная техника выполнения упражнений или ютуб.
	1) Перекат с пятки на носок	1-2 мин	1- https://youtu.be/nI_TOF5TGqA
	2) Выталкивание	1-2 мин	2- https://youtu.be/mtP-rh1jA6w
	3) Бег с за хлестом голени	1-2 мин	3- https://youtu.be/H6s0L9_IgOU
	4) Высокое поднимание бедра	1-2 мин	4- https://youtu.be/55-l4sCexYc
	5) На прямых ногах	1-2 мин	5- https://youtu.be/5jGkUlrQX78
	6) Перекрестный шаг	1-2 мин	6- https://youtu.be/vQJlvjomY00
	7) Приставные шаги	1-2 мин	7- https://youtu.be/HFt-gzUAROE

<p style="text-align: center;">Основная часть 40 минут</p>	<p>Силовая подготовка</p> <p>Круговая тренировка:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-Приседания 2-Выпрыгивания из полуприседа 3-Выпады вперед 4-Выпады назад 5-Сплит-приседания 	<p>25-30 мин</p>	<p>Выполняем 3 подхода.</p> <p>Техника правильного выполнения смотреть приложение №2 или ютуб.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-Количество повторений-20 раз. https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_ =1 2-Количество повторений-10 раз. https://youtu.be/8c91Wovzy0k 3-Количество повторений- по 10 раз на каждую ногу. https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_ =2 4-Количество повторений- по 10 раз на каждую ногу. https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex4.mp4?_ =3 5- Количество повторений- по 10 раз на каждую ногу. https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex6.mp4?_ =5
	<p>Упражнения для пресса</p> <p>А) нижний пресс:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-Махи ногами 2-Подъем ног 3-Ножницы 4-Из стороны в сторону 5-Круги ногами 6-Бабочка <p>Б) верхний пресс:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-Планка статичная 2-Скручивания таза 3-Боковая планка статичная 	<p>10 мин</p>	<p>Выполняем 2 подхода, каждое упражнение по 30 сек. Между походами отдых 1-2 минуты. На планке стоим не менее 1 мин.</p> <p>Техника правильного выполнения смотреть приложение №3 или ютуб.</p> <ol style="list-style-type: none"> 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 1-3https://lifehacker.ru/trenirovka-pressa/

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. https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/06/P1230569_1498470285-630x315.jpg
	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. 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

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 ягодице. Туловище немного наклонено вперёд, 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 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 отталкивание, 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

1-Приседания

И.п.: ноги на ширине плеч, носки в разные стороны, руки в замок перед собой/ за головой. При приседании отводим таз назад, как будто садимся на стул. Взгляд направлен вперед, спина ровная. Следим, чтобы колени не выходили за носки и двигались по направлению к носкам(наружу),пятки не отрывать. При опускание делаем вдох, при поднимание-выдох. Количество повторений - 30 раз.

2-Выпрыгивания из полуприседа

И.п.: ноги ставим на ширине плеч, носки расставлены немного в стороны, спина прямая, руки согнуты в локтях перед грудью, взгляд направлен вперед. Сохраняя спину ровной, на вдохе сделайте присед до параллели с полом, руки отведите назад. Грудью тянитесь вверх. На выдохе выпрыгните как можно выше. Когда стопы коснутся пола, снова сделайте присед и выпрыгивание. Следите за приземлением. Опускайтесь на пол двумя ногами одновременно (носки первыми касаются пола). Неправильное приземление может привести к растяжению связок. Количество повторений - 15 раз

3-Выпады вперед

И.п.- ноги на ширине плеч. Выполнить выпад вперед правой ногой, сгибая оба колена на 90 градусов. Упираясь на правую пятку, возвращаемся в исходное положение. Следим, чтобы колено впереди стоящей ноги не выходило за носок, а колено задестоящей ноги, не касалось пола. Количество повторений – по 15 раз на каждую ногу.

4-Выпады назад

И.п.- ноги на ширине плеч. Выполнить выпад правой ногой назад, сгибая оба колена под углом 90 градусов. Правое колено не должно касаться пола, а левое не должно выходить за носок. Упираясь на левую пятку, возвращаемся в исходное положение. Количество повторений – по 15 раз на каждую ногу.

5-Сплит-приседания

И.п.- отведите правую ногу назад и положите тыльную часть ступни на скамейку/стул, стоящий позади. Шагните левой ногой максимально вперед, чтобы создать на сгибе колена угол 90 градусов. При опускании вниз, внутренняя часть обоих бедер прижата друг к другу. Правое колено должно быть направлено вниз, к полу. Для возвращения в исходное положение, необходимо сделать упор на левую пятку. Количество повторений- по 15 раз на каждую ногу.

Приложение 3.

Упражнения на нижний пресс:

1-Махи ногами

Лягте на спину, выпрямите ноги, положите руки под ягодицы. Чтобы усложнить упражнение, сделайте скручивание — оторвите лопатки от пола.

Поднимите прямые ноги на 10–15 сантиметров от пола и поочередно перемещайте их вверх-вниз с небольшой амплитудой.

2-Подъём ног

Лягте на спину, выпрямите ноги, положите руки под ягодицы.

Поднимайте прямые ноги невысоко от пола и опускайте обратно. Но не кладите их на поверхность: ноги должны оставаться на весу всё упражнение.

3-Ножницы

Лягте на спину, выпрямите ноги, положите руки под ягодицы.

Заводите ноги друг за друга накрест, не поднимая их высоко.

4-Из стороны в сторону

Лягте на спину, выпрямите ноги, положите руки под ягодицы.

Соедините ноги и водите ими из стороны в сторону. Амплитуда движения должна быть небольшой.

5-Круги

Лягте на спину, выпрямите ноги, положите руки под ягодицы.

Описывайте небольшие круги ногами. Сначала делайте круг в одну сторону, затем — в другую. Не опускайте **НОГИ** на пол.

6-Бабочка

Лягте на спину, выпрямите ноги, положите руки под ягодицы.

Описывайте круги ногами в разные стороны. Правая нога описывает круг в правую сторону, левая — в левую, а потом наоборот. Вы как будто рисуете бабочку в воздухе.

Упражнения на верхний пресс:

1-Планка на предплечьях(сфинкс)

Встаньте в планку на предплечьях, ладони рук смотрят друг на друга. Тело вытянуто в одну линию, таз немного приподнят, чтобы исключить прогиб в пояснице.

2-Скручивания таза

Встаньте в планку на предплечьях, ладони рук смотрят друг на друга. В положении планки разверните таз в правую сторону, опустите его и коснитесь пола бедром. Поднимитесь обратно в планку и сделайте упражнение в другую сторону. Выполняйте 30 секунд.

3-Боковая планка

Встаньте в боковую планку на предплечье: разверните корпус в правую сторону, левую руку вытяните в потолок. Корпус, **таз** и ноги должны находиться в одной плоскости — не отставляйте таз назад. Чтобы усложнить упражнение, опускайтесь до касания бедром пола и поднимайтесь обратно. Выполняйте по 45 секунд в каждую сторону.