

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

Дата проведения 27.04.2020

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.
3. Самостоятельный поиск материала на тему «Легенды легкой атлетики на средние дистанции».

Место проведения: квартира/дом.

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

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

<https://www.youtube.com/watch?v=OgB4jcMeUIo>

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжите	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузк и	Организационно-методические Указания
---------------------------	----------------	-----------------------	--------------------------------------

Льность	1	3	4
Подготовительная часть 10 минут	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 минут	1-приседания 2-Выпады назад 3- Отжимания 4-Пресс 5-велосипед	10-15 мин.	Делаем 2 подхода подряд. Отдых между подходами 1 минута Техника выполнения смотри по ссылке: 1- Делаем 25 раз https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex1.mp4?_=1 2-Делаем по 15 раз на каждую ногу https://marathonec.ru/wp-content/uploads/2019/07/ex2.mp4?_=2 3- Делаем 25 раз https://ok.ru/video/1762562083453?fromTime=9 4-Делаем по 35 раз https://youtu.be/nVxT2ysGgSQ 5-Делаем по 35 раз на каждую ногу https://giphy.com/gifs/press-velosiped-hrMUs8VHNwQVh7KOpw?utm_source=iframe&utm_medium=embed&utm_campaign=Embeds&utm_term=https%3A%2F%2Fbodybuilding-and-fitness.ru%2Fuprazhneniya%2Fuprazhnenie-velosiped.html
Заключительная часть 5 мин	Растяжка: -упражнение «кобра» - восстановление дыхания	5 мин.	Если забыл как выполнять смотреть тут: https://youtu.be/RHYB73NVOAg

Индивидуальный план работы

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

Дата проведения 29.04.2020

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 7 подходов по 10 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/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 поднятие бедра	1-2 мин	4- https://youtu.be/55-I4sCexYc	
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>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>25-30 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>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>10 мин</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>Заключительная часть 20 мин</p>	<p>1-Заминка - сидя на полу наклоны вперед, - ноги врозь - наклоны в стороны.</p>	<p>5 мин.</p>	<p>1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений</p>
		<p>15 мин</p>	

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

Дата проведения 30.04.2020

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.

Дети делают разминку, затем приступают к основной работе. Чтобы Вам было проще, вот запись основной работы:

Блок А: <https://youtu.be/U0YjPAHwjTw>

Блок Б: <https://youtu.be/r-8Jq4FS6og>

Количество раз выполнять меньше чем на видео:

Приседания-20 раз, остальные по 10 раз на каждую ногу.

