

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

Дата проведения 20.04.2020

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 короткие дистанции».

Место проведения: квартира/дом.

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

Обсуждение легенд Легкой атлетики на короткие дистанции, если нет связи, то необходимо ознакомиться с материалом по ссылке:

<https://youtu.be/aFCJCK9yjmY>

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

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

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
1	2	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
Группы О-2Л-1 и Б-2Л-по легкой атлетике
Тренер-преподаватель: Салькова М.В.**

Дата проведения 22.04.2020

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
Подготовительная часть 30 минут	Ходьба на месте Разминка: ОРУ на месте Беговые упражнения на стоя месте	5 мин. 7-10 мин 10-15 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать. Выполняем комплекс упражнений по 10-12 раз каждого упражнения. Каждое упражнение выполняем по 1-2 минуты, между упражнениями отдых до 1 минуты.

Основная часть 30 минут	<p>1-я часть тренировки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прогулка по стене с отжиманием 2. Приседания на одной ноге 3. Складка накрест. 4. Подъём корпуса лёжа на животе <p>2-я часть тренировки:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки «Попрыгунчик Джек» 2. Приседания с выпрыгиванием. 3. Скалолаз. 4. Отжимание с прыжком в сторону. 	25-30 мин.	<p>Техника выполнения смотри по ссылке или приложение 1:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1-Делаем 12 раз https://youtu.be/6svoB11HR4o 2- Делаем по 12 раз на каждую ногу https://youtu.be/rGyvDqhDsIQ 3- Делаем по 20 раз к каждой ноге https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/2815305/31a96d22-6878-410c-8ac8-ee666a741422/s1200 4-Делаем 30 раз https://youtu.be/65OzhV72xJ8 <p>Выполняйте каждое упражнение в течение 30 секунд на максимальной интенсивности (как в последний раз), а потом 15 секунд отдыхайте и начинайте следующее. Выполнить 2 подхода. Между подходами отдых 1-2 минуты.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1- https://youtu.be/c4DAnQ6DfF8 2- https://youtu.be/A_rrPMV0Hnw 3- https://youtu.be/jnDjQSBc4WI 4- https://youtu.be/GspIPIZ3bAc
Заклучительная часть 5 мин	<p>Заминка:</p> <ul style="list-style-type: none"> -статическая растяжка - Восстановление дыхания 	5 мин.	1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений

Приложение 1:

1-Прогулка по стене с отжиманием

Во время прогулки старайтесь напрягать пресс, чтобы поясница не провисала. В конце выполняйте **отжимание** в полном диапазоне. Чтобы упростить упражнение, ставьте ноги на стену и сразу же возвращайтесь обратно.

2-Приседания на одной ноге

Удерживайте спину прямой, не заворачивайте колено опорной ноги внутрь. Если не можете удержать равновесие, выполняйте в половину диапазона или придерживайтесь за опору

3-Складка накрест

Лягте на пол, выпрямите ноги, руки положите вдоль туловища. Медленно поднимите корпус и правую ногу. Поверните корпус вправо и дотроньтесь левой рукой до правой стопы. Задержитесь на одну секунду. Так же медленно опуститесь обратно в исходное положение и повторите в другую сторону.

4-Подъём корпуса лёжа на животе

Зацепившись нижними ребрами за пол", так, чтобы живот был плотно прижат к полу медленно прогните корпус вверх, разгибаясь именно в ГРУДНОМ отделе. НЕ разгибаемся в пояснице, копчик чуть подвернут! Разверните плечи назад и постарайтесь свести лопатки Голову назад НЕ запрокидывайте, держите ее ПАРАЛЛЕЛЬНО полу. Прочувствуйте напряжение мышц между лопатками. Постарайтесь сохранить его. Зафиксируйтесь в этой позе и удерживайте достигнутое положение корпуса мышцами спины в течение 20–30 секунд. Затем медленно опуститесь в исходное положение и расслабьтесь.

5- Прыжки «Попрыгунчик Джек»:

Исходное положение: встаньте прямо, ноги вместе, руки опущены вниз. Колени слегка согнуты.

На вдохе сделайте прыжок, оттолкнувшись от пола, и расставьте ноги в стороны примерно на уровне полторы ширины плеч. Одновременно с прыжком поднимите руки над головой (можно сделать хлопок), держите руки немного согнутыми в локте.

На выдохе возвращаемся в исходное положение и повторяем заданное количество раз. Движения рук и ног во время прыжков должны быть синхронизированы.

6-Приседание с выпригиванием:

Встаньте прямо, ноги расставлены шире плеч. Согните колени и опуститесь в положения приседа. Руки соедините перед собой или протяните вдоль туловища. Бедра должны быть почти параллельно полу, между голенью и бедром прямой угол. Пятка полностью на полу.

Резко выпрыгните вертикально вверх, руки опущены вдоль туловища. Не опускайте голову, тянитесь макушкой вверх.

Вернитесь в положении приседа. Продолжайте двигаться в динамике, по необходимости увеличивая или уменьшая скорость выполнения упражнения.

7-Скалолаз:

Встаньте в планку с опорой на прямые руки. Макушкой тянитесь вперед, пятками — назад. Работайте мышцами пресса, спины, рук и ягодиц. Согните правое колено, подтяните его к животу, затем верните ногу в исходное положение, опираясь на оба носка. Согните левое колено, поднимите стопу над полом и подтяните колено к животу. Вернитесь в исходное положение. Это составит один повтор.

8-Отжимания с прыжком в сторону:

Согните руки в локтях до касания грудью пола. Вместе с выдохом мощным и быстрым движением отождитесь от пола так, чтобы ваше тело переместилось как по часовой стрелке. Во время отжимания отталкивайтесь руками и ногами от пола. Повторите упражнение.

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

Дата проведения 24.04.2020

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

Цель занятий: Техника бега с высокого старта.

Задачи:

1. Ознакомить учащихся с техникой бега с высокого старта.
2. Выполнить комплекс упражнений.

Место проведения: квартира/дом.

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

Обсуждение бега с высокого старта, если нет связи, то необходимо ознакомиться с материалом по ссылке:

<https://youtu.be/QJLi-hfZmjM>

<https://www.syl.ru/article/361913/vyisokiy-start-tehnika-vyipolneniya-na-kakih-distantsiyah-primenyaetsya-vyisokiy-start>

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

<https://youtu.be/McAcxh42fYc>

Место проведения: квартира/дом.

Части УТЗ и их продолжительность	Содержание УТЗ	Дозирование нагрузки	Организационно-методические Указания
1	2	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-Берпи с разворотом на 180 °С 2-Подъём ноги в бок стоя 3- Отжимания «спайдермен» 4-Складка на пресс в стороны 5-Обезьяньи прыжки	10-15 мин.	Делаем 2 подхода. Отдых между упражнениями 20сек, между подходами 2-3 минуты. Техника выполнения смотри по ссылке выше: 1- Делаем 40сек 2-Делаем по 20 сек на каждую ногу 3-Делаем 40 сек 4-Делаем 40 сек 5-Делаем 40 сек
Заключительная часть 5 мин	Растяжка: -наклон к ногам - растяжка плеч -бабочка	5 мин.	Техника выполнения смотри по ссылке выше