

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

Дата проведения: 04.05.2020 г.

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 длинные дистанции, если нет связи, то необходимо ознакомиться с материалом по ссылке:

<https://runnersclub.ru/articles/emil-zatopek-legenda-legkoy-atletiki-dostizhenie-kotorogo-nikto-ne-pobil-do-sih-por>

2-ой этап – Практическая часть – 30 мин:

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

Место проведения: квартира/дом.

Части	Содержание УТЗ	Дозиров	Организационно-методические
-------	----------------	---------	-----------------------------

УТЗ и их продолжительность		ание нагрузки	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
Заклочительная 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: 06.05.2020г.

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.

Видео на основную часть тренировки:

<https://youtu.be/tDx5YfqC9qk>

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	10-15 мин	Смотреть приложение №1 правильная техника выполнения упражнений или ютуб:
	Беговые упражнения на стоя месте:		
	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/vQJlvjomYO0	
7) Приставные шаги	1-2 мин	7- https://youtu.be/HFt-gzUArOE	

<p style="text-align: center;">Основная часть 50 минут</p>	<p>1-Прыжки вбок в планке + выход в присед.</p> <p>2-Скручивания на пресс.</p> <p>3-Планка с прыжком и касанием плеча.</p> <p>4-Прыжок из приседания в стойку на руках.</p> <p>5-Подъём рук и ног на коленях в планке.</p>	<p>45-50 мин.</p>	<p>1-Следите, чтобы плечи находились над запястьями, при возврате в планку напрягайте пресс, чтобы избежать компрессии в пояснице. В приседание нужно выходить прыжком и, не выпрямляясь полностью, снова уходить в упор лёжа.</p> <p>2-Не отрывайте поясницу от пола, не давите руками на голову. Следите, чтобы лопатки каждый раз отрывались от коврика.</p> <p>3-Одновременно прыгайте ноги вместе — ноги врозь в планке и касайтесь ладонью противоположного плеча. Напрягайте пресс, чтобы поясница не проваливалась. Если не получается удержать равновесие, делайте это упражнение без касания плеча.</p> <p>4-Уйдите в присед, поставьте руки на пол, оттолкнитесь ногами и выйдите в стойку на руках. Опуститесь обратно в приседание и встаньте. Если боитесь перевернуться назад, делайте у стены. Чтобы упростить упражнение, не поднимайте ноги слишком высоко. Делайте так, как будто собираетесь лягнуть кого-то сзади.</p> <p>5-Поднимайте руки и ноги повыше, чтобы хорошо нагрузить мышцы спины. Делайте это плавно, избегайте рывков.</p>
<p style="text-align: center;">Заключительная часть 10 мин</p>	<p>1-Заминка</p> <ul style="list-style-type: none"> - сидя на полу наклоны вперед, - ноги врозь - наклоны в стороны. 	<p>5-10 мин.</p>	<p>1-Выполняем с максимальной амплитудой, без резких движений</p>

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

Дата проведения: 08.05.2020 г.

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

Цель занятий: Изучение истории легкой атлетики.

Задачи:

1. Ознакомить учащихся с лучшими бегунами в истории России.
2. Ознакомить учащихся со спортивными достижениями великих спринтеров и стайеров.

Место проведения: квартира/дом.

Теоретическое занятие:

1-ый этап –конференция с учащимися, проходящая на платформе Zoom

2-ой этап самостоятельный просмотр материала о великих спортивных достижениях.

Ссылки на материал:

1-<https://www.sports.ru/photogallery/1022879177/>

Изучаем теоретический материал самостоятельно.

100 великих спортивных достижений:

1-<https://sport.wikireading.ru/2311>

Присылаем видео и фотоотчет на ватсап!