

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

Дата проведения 26.05.2020 г.

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 нагрузки	Организационно-методические Указания
1	2	3	4
Подготовительная часть 30 минут	1-Ходьба на месте 2-Разминка: а)Приседания б)Отжимания от пола в)ОРУ на месте 3-Специально-беговые упражнения, стоя на месте:	5 мин. 10 мин. 10-15 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Выполняем 7 подходов по 10 раз. Смотреть приложение №1 правильная техника выполнения упражнений или ютуб.
Основная часть 35 мин	1-Прыжки с касанием возвышения. 2-Выпады вперед и назад. 3-Прыжки в низком упоре лёжа. 4-Прыжок вперед и бег назад. 5-«Велосипед» . 6-Приседания с задержкой в нижней точке.	25-30 мин	Выполняем 3 круга, между кругами отдых 1-2 минуты. Между упражнениями отдых мах 40 сек. 1-Выполняем 10 раз; 2-Выполняем по 5 раз для каждой стороны; 3- Выполняем 10 раз; 4- Выполняем 5 раз; 5- Выполняем 10 раз; 6- Выполняем 5 раз;
Заключительная часть 25 минут	Растяжка 1-Поза ребёнка 2- Поза собаки мордой вверх 3- Скручивание позвоночника лёжа Теория. Ознакомление с техникой выполнения упражнений, применяемых в данной тренировке, на платформе Гугл класс.	5 мин. 15-20 мин	1-Сядьте на пол, ягодицы должны касаться пяток. Наклонитесь вперед, лягте животом на колени и вытяните руки. https://cdn.lifehacker.ru/wp-content/uploads/2017/06/P1230569_1498470285-630x315.jpg 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-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 ягодице. 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.

Тренер-преподаватель: Салькова М.В.

Дата проведения 28.05.2020 г.

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 нагрузки	Организационно-методические Указания
1	2	3	4
Подготовительная часть 30 минут	1-Ходьба на месте 2-Разминка: а)Приседания б)Отжимания от пола в)ОРУ на месте 3-Специально-беговые упражнения, стоя на месте:	5 мин. 10 мин. 10-15 мин	Спина прямая, руки на поясе, ноги в коленях не сгибать Выполняем 7 подходов по 10 раз. Смотреть приложение №1 правильная техника выполнения упражнений или ютуб.
Основная часть 45 мин	1-Бег на месте и с высоким подниманием бедра. 2-Отжимания с подъёмом руки к поясу. 3-Перенос ног сидя. 4-Прыжковые выпады. 5-Качающаяся планка	35-45 мин	Выполняйте упражнения в течение 25 секунд, 15 секунд отдыхайте и переходите к следующему. Если вы не успеваете восстановиться, попробуйте упрощённый вариант: 20 секунд работы и столько же отдыха. Выполняйте все упражнения по списку, а затем начинайте сначала. Всего нужно сделать три круга.
Заключительная часть 15 минут	Растяжка 1- Присед с разворотом в сторону 2- Повороты из приседа на полу 3-Поза ребёнка - Скручивание позвоночника лёжа	5-15 мин.	1- Разворачивайте колени в стороны, прижимайте пятки к полу и следите, чтобы спина оставалась прямой. Тянитесь рукой в потолок, старайтесь как можно больше развернуться в сторону, но при этом не сгибать спину. Задержитесь в позе на несколько секунд, чтобы хорошо прочувствовать растяжение, а затем сделайте то же самое в другую сторону. Выполните по два раза для каждой стороны, проведите в каждом положении по четыре дыхательных цикла. 2- Опуститесь в глубокий присед, затем разверните корпус в сторону и положите колени на пол: одно впереди тела, другое — позади. Сделайте наклон вперёд и проведите в этом положении четыре дыхательных цикла. Затем поднимитесь, выйдите обратно в приседание и повторите в другую сторону. Сделайте по два раза в каждую сторону 3-Сядьте на пол, ягодицы должны касаться пяток. Наклонитесь вперёд, лягте животом на колени и вытяните руки.