План дистанционных занятий по легкой атлетике

С 24.01.2022 по 29.01.2022

Группа БУ-3

Тренер-преподаватель Макарова М.В.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Дозировка (мин) | Организационно-методические указания | Теория |
| 24.01.2022 | 1.Бег на месте | 10 | спокойно |  |
|  | 2.Ходьба с высоким подниманием бедра | 5 | высоко поднимать колени, стопу не опускать вниз |  |
|  | 3.ОРУ | 15 | упр.выполнять с максимальной амплитудой |  |
|  | 4.Бег с высоким поднимаем бедра (40 шагов х 3 раза через 2 мин отдых) | 10 | упр.выполнять на месте, акцент на высокое поднимание бедра |  |
|  | 5.Бег с захлестом голени назад (40х3раза через 2 мин отдыха) | 10 | высокий подъем пятки |  |
|  | 6.Прыжки из полуприседа вверх(40х3раза через 2 мин отдыха) | 10 | высоко выпрыгивать вверх |  |
|  | 7.Выпад вперед со сменой ног прыжком(15х3серии) | 10 | быстрая смена ног |  |
|  | 8.Велосипед (20сек х3серии через 2мин отдыха) | 10 | быстро |  |
|  | 9.Семенящий бег на месте (30сек х 3серии) | 5 | расслабление мышц |  |
|  | 10.Теоретическое занятие | 5 |  | Профилактика COVID и гриппа |
| 26.01.2022 | 1.Прыжки со скакалкой (100 раз) |  | быстро |  |
|  | 2.Приседания (20 раз) | 25 | быстро |  |
|  | 3.Перенос ноги через стул (20+20раз) |  | согнутой ногой |  |
|  | 4.Выпады вперед (10+10) |  | широко |  |
|  | 5.Бег с высоким подниманием бедра | 30 | колесом |  |
|  | 6.Махи (15 раз каждой ногой) |  |  |  |
|  | 7.Прыжки с высоким подниманием колен к груди (10 раз) | 30 | упругие |  |
|  | 8.Упр. для мышц пресса из положения лежа серию повторить 5 раз через 2 мин отдыха |  | плечи поднять до 90 градус, ноги закрепить |  |
|  | 9. Теоретическое занятие | 5 |  | Гигиена и врачебный контроль |
| 28.01.2022 | 1.Медленный бег | 10 | спокойно |  |
|  | 2.ОРУ | 15 | упр.выполнять с максимальной амплитудой |  |
|  | 3.Ходьба на месте глуб выпадами (10+10 3 серии через 2 мин отдыха) | 10 | вперед, назад |  |
|  | 4.Выпрыгивания из приседа с опорой на одно колено (10+10 3 серии через 2 мин отдыха) | 15 | максимально высоко |  |
|  | 5.Отжимания в упоре лежа дев 10 раз х 3 серии, мал 15 раз х 3 серии через 3 мин отдыха | 15 | выполнять низко и быстро |  |
|  | 6.Упр на укрепление мышц пресса, спины, стопы (20 раз х 3 серии) | 10 |  |  |
|  | 7.Теоретическое занятие | 15 |  | ТБ на улице в зимний период |
| 29.01.2022 | 1.Бег на месте | 10 | спокойно |  |
|  | 2.ОРУ | 15 | упр.выполнять с максимальной амплитудой |  |
|  | 3.Круговая тренировка №2 ходьба на месте 30 сек |  | высоко поднимая бедро |  |
|  | 4.Упор присев, выпрыгивания вверх 10 раз |  | быстро |  |
|  | 5.Пружинистые выпады 10+10 |  | широко |  |
|  | 6.Выпады в сторону с переходом на другую ногу 10 раз |  | широко |  |
|  | 7.Выпрыгивания из полуприседа на одной ноге 5+5 | 60 | максимально высоко |  |
|  | 8. Махи с утяжелителями на ногах 20+20 раз |  | высоко |  |
|  | 9.Махи руками через стороны с утяжелителями вверх 30 раз |  | быстро |  |
|  | 10.Поъем ног за голову с утяжелителями лежа на спине 15 раз |  | с касанием ногами пола за головой |  |
|  | 11. Прыжки со скакалкой вращая назад 50 раз серию повторить 4 раза через 4 мин отдыха |  | пружинисто |  |
|  | 12. Теоретическое занятие | 5 |  | ТБ электробезопасность |

План дистанционных занятий по легкой атлетике

С 24.01.2022 по 29.01.2022

Группа УУ-1

Тренер-преподаватель Макарова М.В.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Дозировка (мин) | Организационно-методические указания | Теория |
| 25.01.2022 | 1.Бег на месте | 15 | спокойно |  |
|  | 2.ОРУ | 15 | с максимальной амплитудой |  |
|  | 3.Бег с высоким поднимаем бедра 15 сек х 3 серии через 1 мин отдыха | 5 | максим высоко |  |
|  | 4. Вынос голени вперед 15 сек х 3 серии 1 мин отдыха | 5 | носок держим на себя |  |
|  | 5. бег с захлестом голени назад 15 сек х 3 серии 1 мин отдыха | 5 | пятку поднимаем высоко |  |
|  | 6. Приседания 20 х 3 серии через 1 мин отдыха | 5 | пятки не отрываем от пола |  |
|  | 7. Выпрыгивания на прямых ногах 30 раз х 3 серии через 1 мин отдыха | 5 | ноги макс выпрямлены, выпрыгив высоко |  |
|  | 8. Выпрыгивания из полуприседа 15 раз х 3 серии через 2 мин отдыха | 10 | выпрыгив высоко |  |
|  | 9. Выпрыгивание на одной ноге 10 + 10 х 3 серии через 2 мин отдыха | 10 | спину держать прямо |  |
|  | 10. Упр для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата (пресс, спина, стопы) |  | самостоятельно |  |
|  | 11. Прыжки со скакалкой 150 раз х 3 серии через 5 мин отдыха | 20 | быстро |  |
|  | 12.Теоретическое занятие | 5 |  | Профилактика COVID и гриппа |
| 26.01.2022 | 1. Бег на месте | 15 | не высоко поднимая колени |  |
|  | 2. ОРУ | 15 | самостоятельно |  |
|  | 3. Прыжки со скакалкой 150 раз х 2 серии через 5 мин отдыха | 15 | быстро |  |
|  | 4. Бег с высоким подниманием бедра 30 сек через 2 мин отдыха 4 серии | 10 | максимально высоко |  |
|  | 5. Высокое бедро на частоту движения 30 сек через 2 мин отдыха | 10 | быстро |  |
|  | 6. Разножка в упоре лежа 30 сек через 2 мин отдыха | 10 | быстрая смена ног, широко |  |
|  | отдых между сериями | 5,15 |  |  |
|  | 7. Упр на расслабление : семенящий бег на месте 1 мин х 3 серии | 5 | свободно плечи, руки расслаблены |  |
|  | 8. Махи 20 раз каждой ногой | 5 | свободно |  |
|  | 9. Упр на гибкость : барьерные переходы из положения сидя, лежа 10 х 2 серии, мосты гимнастические 5 х 5раз, шпагаты, махи каждой ногой | 30 | широкое отведение бедра, из положения лежа, сидя, продольные, поперечные |  |
|  | 10. Теоретическое занятие | 5 |  | инструктаж по антитеррору |
| 28.01.2022 | 1. Бег на месте | 15 | медленно |  |
|  | 2.ОРУ | 15 | с максимальной амплитудой |  |
|  | 3. СБУ захлест голени назад, вынос голени вперед, выпрыгивание на 2-х ногах вверх, выпрыгивания вверх со сменой ног, прыжки высокое бедро 2 серии | 15 | выполняется быстро |  |
|  | Круговая тренировка |  |  |  |
|  | 1.Бег на месте с высоким бедром 30 сек ходьба 30 сек отдых 1 мин |  | выполняется быстро |  |
|  | 2. Упор присев + упор лежа, упор присев + выпрыгивание вверх 15 раз отдых 1 мин | 50 |  |  |
|  | 3. Пружинист выпады со сменой ног в прыжке 15 раз отдых 1 мин |  |  |  |
|  | 4. Выпад в сторону, перенос на другую ногу 20 раз отдых 1 мин |  |  |  |
|  | 5. Выпрыгивание из приседа вверх 10 раз отдых 1 мин |  |  |  |
|  | 6. Выпрыгивание из п/приседа на 1 ноге 10 + 10 отдых 1 мин |  |  |  |
|  | 7. Прыжки со скакалкой 10 сек по 10 раз через 10 сек отдыха |  |  |  |
|  | Медленный бег на месте |  |  |  |
|  | Теоретическое занятие |  |  | Гигиена и врачебный контроль |
| 29.01.2022 | 1. Медленный бег по ступенькам | 10 | спокойно |  |
|  | 2.ОРУ | 15 | упр.выполнять с максимальной амплитудой |  |
|  | 3. СБУ на месте вынос голени вперед, захлест голени назад, выпрыгивание вверх с продвижением вперед на 2х ногах, со сменой ног, выпрыгив вверх, толчком стопой на прямых ногах с миним продв | 15 | активно отталкиваясь стопой |  |
|  | 4. Бег по ступенькам 60 ступеней |  | быстро |  |
|  | 5. Запрыгивания двумя ногами через 1 ступеньку 30 раз |  | широко |  |
|  | 6. Запрыгивания 1 ноге 10 + 10 х 3 дорожки |  | широко |  |
|  | 7. Спрыгивания вниз 60 раз на каждую ступеньку, отдых через спуск вниз | 60 | максимально высоко |  |
|  | 8. Теоретическое занятие | 5 |  | инструктаж по электробезопасности |

План дистанционных занятий по легкой атлетике

С 24.01.2022 по 29.01.2022

Группа ТГ-5

Тренер-преподаватель Макарова М.В.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Дозировка (мин) | Организационно-методические указания | Теория |
| 24.01.2022 | 1.Бег на месте | 15 | спокойно |  |
|  | 2.ОРУ | 15 | с максимальной амплитудой |  |
|  | 3.Бег с высоким поднимаем бедра 15 сек х 3 серии через 1 мин отдыха | 5 | максим высоко |  |
|  | 4. Вынос голени вперед 15 сек х 3 серии 1 мин отдыха | 5 | носок держим на себя |  |
|  | 5. бег с захлестом голени назад 15 сек х 3 серии 1 мин отдыха | 5 | пятку поднимаем высоко |  |
|  | 6. Приседания 20 х 3 серии через 1 мин отдыха | 5 | пятки не отрываем от пола |  |
|  | 7. Выпрыгивания на прямых ногах 30 раз х 3 серии через 1 мин отдыха | 5 | ноги макс выпрямлены, выпрыгив высоко |  |
|  | 8. Выпрыгивания из полуприседа 15 раз х 3 серии через 2 мин отдыха | 10 | выпрыгив высоко |  |
|  | 9. Выпрыгивание на одной ноге 10 + 10 х 3 серии через 2 мин отдыха | 10 | спину держать прямо |  |
|  | 10. Упр для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата (пресс, спина, стопы) |  | самостоятельно |  |
|  | 11. Прыжки со скакалкой 150 раз х 3 серии через 5 мин отдыха | 20 | быстро |  |
|  | 12.Теоретическое занятие | 5 |  | Профилактика COVID и гриппа |
| 25.01.2022 | 1. Бег на месте | 15 | не высоко поднимая колени |  |
|  | 2. ОРУ | 15 | самостоятельно |  |
|  | 3. Прыжки со скакалкой 150 раз х 2 серии через 5 мин отдыха | 15 | быстро |  |
|  | 4. Бег с высоким подниманием бедра 30 сек через 2 мин отдыха 4 серии | 10 | максимально высоко |  |
|  | 5. Высокое бедро на частоту движения 30 сек через 2 мин отдыха | 10 | быстро |  |
|  | 6. Разножка в упоре лежа 30 сек через 2 мин отдыха | 10 | быстрая смена ног, широко |  |
|  | отдых между сериями | 5,15 |  |  |
|  | 7. Упр на расслабление : семенящий бег на месте 1 мин х 3 серии | 5 | свободно плечи, руки расслаблены |  |
|  | 8. Махи 20 раз каждой ногой | 5 | свободно |  |
|  | 9. Упр на гибкость : барьерные переходы из положения сидя, лежа 10 х 2 серии, мосты гимнастические 5 х 5раз, шпагаты, махи каждой ногой | 30 | широкое отведение бедра, из положения лежа, сидя, продольные, поперечные |  |
|  | 10. Теоретическое занятие | 5 |  | инструктаж по антитеррору |
| 28.01.2022 | 1. Бег на месте | 15 | медленно |  |
|  | 2.ОРУ | 15 | с максимальной амплитудой |  |
|  | 3. СБУ захлест голени назад, вынос голени вперед, выпрыгивание на 2-х ногах вверх, выпрыгивания вверх со сменой ног, прыжки высокое бедро 2 серии | 15 | выполняется быстро |  |
|  | Круговая тренировка |  |  |  |
|  | 1.Бег на месте с высоким бедром 30 сек ходьба 30 сек отдых 1 мин |  | выполняется быстро |  |
|  | 2. Упор присев + упор лежа, упор присев + выпрыгивание вверх 15 раз отдых 1 мин | 50 |  |  |
|  | 3. Пружинист выпады со сменой ног в прыжке 15 раз отдых 1 мин |  |  |  |
|  | 4. Выпад в сторону, перенос на другую ногу 20 раз отдых 1 мин |  |  |  |
|  | 5. Выпрыгивание из приседа вверх 10 раз отдых 1 мин |  |  |  |
|  | 6. Выпрыгивание из п/приседа на 1 ноге 10 + 10 отдых 1 мин |  |  |  |
|  | 7. Прыжки со скакалкой 10 сек по 10 раз через 10 сек отдыха |  |  |  |
|  | Медленный бег на месте |  |  |  |
|  | Теоретическое занятие |  |  | Гигиена и врачебный контроль |
| 29.01.2022 | 1. Медленный бег по ступенькам | 10 | спокойно |  |
|  | 2.ОРУ | 10 | упр.выполнять с максимальной амплитудой |  |
|  | 3. СБУ на месте вынос голени вперед, захлест голени назад, выпрыгивание вверх с продвижением вперед на 2х ногах, со сменой ног, выпрыгив вверх, толчком стопой на прямых ногах с миним продв | 10 | активно отталкиваясь стопой |  |
|  | 4. Бег по ступенькам 60 ступеней |  | быстро |  |
|  | 5. Запрыгивания двумя ногами через 1 ступеньку 30 раз |  | широко |  |
|  | 6. Запрыгивания 1 ноге 10 + 10 х 3 дорожки |  | широко |  |
|  | 7. Спрыгивания вниз 60 раз на каждую ступеньку, отдых через спуск вниз | 55 | максимально высоко |  |
|  | 8. Теоретическое занятие | 5 |  | инструктаж по электробезопасности |