План дистанционных занятий по легкой атлетике

С 30.01.2022 по 06.02.2022

Группа ТГ-5

Тренер-преподаватель Макарова М.В.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Дозировка (мин) | Организационно-методические указания | Теория |
| 30.01.2022 | Кросс | 20 | легкий бег |   |
|   | ОРУ | 25 | самостоятельно |   |
| 31.01.2022 | 1. Бег на месте | 10 | спокойно |   |
|   | 2. ОРУ | 20 | с большой амплитудой движения |   |
|   | 3. Скакалка 100 раз х3 серии отдых 3 мин |   | быстро |   |
|   | 4. Вставание на стул высокую опору с выносом маховой ноги вперед 15 + 15 х 4 серии отдых 2 мин | 15 | полностью выпрямлять опорную ногу, спину держать прямо разноименная работа рук |   |
|   | 5. Выпрыгивание из полного приседа 20раз х 3 серии отдых 3 мин | 15 | высоко |   |
|   | 6. "Бёрпи" отжиманиями 15 раз + ускорения на месте 10 сек через 2 мин отдыха х 4 серии | 20 | полностью выпрямлять корпус |   |
|   | 7. отжимание в упоре лежа с хлопком дев 6 раз х 4 серии, юн 10 раз х 4 серии | 10 | спину держать прямо |   |
|   | 8. ОФП укрепление мышц пресса, спины, стопы, шеи | 25 | самостоятельно, динамично |   |
|   | 9. Планка на 2х локтях 90 сек х 4 серии через 3 мин | 15 |   |   |
|   | 10. Теоретическое занятие | 5 |   | инструктаж по пожарной безопасности |
| 01.02.2022 | 1. Бег на месте | 15 | спокойно |   |
|   | 2. ОРУ | 15 | самостоятельно |   |
|   | 3. Гимнастические упр : мосты из положения лежа ,стоя, шпагаты, барьерные упр, барьерные переходы | 20 | с максимальной амплитудой движения |   |
|   | 4. Перенос ноги через стул 20 раз каждой ногой 4 серии через 3 мин | 15 | прямой ногой носок на себя |   |
|   | 5. Ноги на возвышение - вынос корпуса вверх 20 раз 4 серии через 3 мин отдыха | 15 | колени согнуты |   |
|   | 6. тоже с махом ноги вверх с отягощением (манжеты) 15 раз х 4 серии отдых 3 мин | 20 |  выносить таз вверх |   |
|   | 7. Встать на возвышение упр для стопы ( на 2х, на каждой попеременно) 4 серии х 50 раз | 15 |  максимальная амплитуда |   |
|   | 8. Отжимания в упоре лежа дев 10 х 4 серии , юн 10 х 4 серии с хлопком | 15 |  спина прямая |   |
|   | 9. Теоретическое занятие | 5 |   | ТБ на улице в зимний период |
| 04.02.2022 | 1. Бег на месте | 15 | медленно |   |
|   | 2. ОРУ | 15 | самостоятельно |   |
|   | 3. Бег на месте с высоким подниманием бедра 30 сек + 30 сек х4 серии шагом отдых 3 мин | 15 | угол 90 град |   |
|   | 4. Выпрыгивания на прямых ногах 30 раз х 4 серии отдых 2 мин | 15 | с высоким отскоком |   |
|   | 5. Прыжки со сменой ног из глубокого выпада 15 раз х 4серии | 15 | отдых 3 мин |   |
|   | 6. разножка пружинистая из упора лежа 20 раз х 4 серии через 3 мин | 15 | широкий выпад |   |
|   | 7. Скакалка 100 раз х 4 серии через 1 мин | 10 | пружинистая |   |
|   | 8. ОФП пресс, спина, стопы | 20 | самостоятельно |   |
|   | 9. Теоретическое занятие |   |   | Физ-ра и спорт в России |
| 05.02.2022 | 1. Медленный бег на месте | 10 |   |   |
|   | 2. ОРУ | 10 |   |   |
|   | 3. Забегаяния по ступенькам (на каждую) 60 ступеней х 2 серии | 10 | быстрая работа рук |   |
|   | 4. Сбегание вниз 60 ступеней х 2 серии | 10 | на каждую пружин |   |
|   | 5. Забегание боком левым, правым 60 ступеней х 2 серии | 10 | быстрая работа рук |   |
|   | 6. Бег по ступенькам через одну или две вверх 60 ступеней х 2 серии | 10 |   |   |
|   | 7. Ходьба через максимальное количество ступенек 2 серии | 10 |   |   |
|   | ОФП |   |   |   |
|   | 8. Подъем ног за голову лежа на спине | 15 | без опоры |   |
|   | 9. Подъем корпуса с наклоном вперед лежа на спине | 15 | без опоры |   |
|   | 10. Из положения лежа на боку, подъем корпуса вверх с опорой на руку левым, правым боком |   | ноги закрепить |   |
|   | 11. Из положения лежа на животе, руки за голову, подъем корпуса вверх |   | ноги закрепить |   |
|   | 12. Теоретическое занятие | 5 |   | Краткий обзор развития л/атлетики в России |
| 06.02.2022 | Кросс | 20 | легкий бег |   |
|   | ОРУ | 25 | самостоятельно |   |

План дистанционных занятий по легкой атлетике

С 30.01.2022 по 05.02.2022

Группа БУ-3

Тренер-преподаватель Макарова М.В.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Дозировка (мин) | Организационно-методические указания | Теория |
| 31.01. | Бег на месте | 10 | спокойно |   |
|   | ОРУ | 15 | максимально широко |   |
|   | 1. Прыжки со сменой ног с опорой на небольшое возвышение 20 раз х 3 серии через 2 мин отдыха | 15 | попеременно с опорой на одну ногу не выпрыгивая вверх, быстро |   |
|   | 2. Ускорение на месте 20 сек х 3 серии через 3 мин отдыха | 10 | быстрая смена ног |   |
|   | 3. Прыжки через резинку 3,5,7,10 раз | 10 | вперед, назад с поворотом |   |
|   | 4. Ходьба барьерным шагом через стул сбоку 10+10 раз 3 серии через 1 мин отдыха | 10 | следить за положением стопы и бедра |   |
|   | 5. "Велосипед" 20 сек х 3 сери | 5 | быстро и широко |   |
|   | 6. Перешагивания через скакалку 15 левой + 15 правой ногой | 5 | вперед, назад |   |
|   | 7. Теоретическое занятие | 10 |   | ТБ при поездках в транспорте |
| 02.02. | Круговая тренировка №3 |   |   |   |
|   | 1. Бег на месте с вращением скакалки 100 раз |   | быстро |   |
|   | 2. Ходьба на месте с наклоном вниз 20 шагов |   | выпрямлять полностью туловище |   |
|   | 3. "Ласточка" 10+10 на каждую ногу |   | противоположная рука вперед, корпус горизонтально, ногу поднимаем до уровня туловища |   |
|   | 4. Прыжки через лежащую на полу скакалку с разворотом на 180 град 10+10 раз |   | быстро |   |
|   | 5. Отягощение на руках подъем перед собой из наклона до положения над головой |   | плавно |   |
|   | 6. Отягощение на ногах вставание на стул с выносом ноги вперед вверх 20+20 раз |   |   |   |
|   | 7. Упр с отягощением : плавный наклон к ноге (бутыль в руках) и подъем с выпрямлением туловища и рук вперед-вверх) тоже к другой ноге 10+10 раз |   | можно с бутылью с водой, вес 5 кг |   |
|   | 8. Сидя на стуле "складной ноги" 20 раз |   | с отягощением на ногах |   |
|   | 9. Упр "гусеница" продвижение вперед 1,5-2 метра(за счет сгибания и разгибания стопы)  |   | босиком |   |
|   | серию повторить 4 раза | 90 | отдых между сериями 3 мин |   |
| 04.02. | 1. Медленный бег на месте | 10 | спокойно |   |
|   | 2. ОРУ | 15 | с широкой амплитудой |   |
|   | 3. Упр пистолет на каждую ногу 5+5 х 3 серии через 2 мин отдыха | 15 |   |   |
|   | 4. бартерное упр сидя на полу 10+10 х 3 серии отдых 2 мин | 10 | следить за отведением бедра 90 град |   |
|   | 5. Барьерные переходы из положения сидя 10+10 х 3 серии |   | быстро |   |
|   | 6. Барьерное упр из положения лежа с перекатом туловища отдых 2 мин | 10 | отводить бедро максимально назад |   |
|   | 7. Ускорение на месте 20 шагов х 4 раза отдых 30 сек | 5 | стопу держать на себя |   |
|   | 8. "Велосипед" 20 сек х 4 раза отдых 30 сек | 5 | стопу на себя, ноги широко |   |
|   | 9. Упр для укрепления мышц пресса, спины | 10 | самостоятельно из положения лежа |   |
|   | 10. Теоретическое занятие |   |   | Пожарная безопасность |
| 06.02.2022 | 1. Медленный бег на месте | 15 | спокойно |   |
|   | 2. ОРУ | 10 | с максимальной амплитудой |   |
|   | 3. Бег по ступенькам 60 шагов 5 мин отдыха 4 серии | 20 | высоко поднимая бедро |   |
|   | 4. Прыжки на одной ноге по ступенькам 10+10 60 ступеней 4 серии через 5 мин отдыха | 20 | быстро, с миним сгибанием колен |   |
|   | 5. Упр для укрепления мышц опорно-двигательного аппарата, пресс, спина, стопы | 20 | самостоятельно  |   |
|   | 6. Теоретическое занятие | 5 |   | Антитеррор |

План дистанционных занятий по легкой атлетике

С 30.01.2022 по 05.02.2022

Группа УУ-1

Тренер-преподаватель Макарова М.В.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Дозировка (мин) | Организационно-методические указания | Теория |
| 01.02.2022 | 1. Бег на месте | 10 | спокойно |   |
|   | 2. ОРУ | 20 | с большой амплитудой движения |   |
|   | 3. Скакалка 100 раз х3 серии отдых 3 мин |   | быстро |   |
|   | 4. Вставание на стул высокую опору с выносом маховой ноги вперед 15 + 15 х 4 серии отдых 2 мин | 15 | полностью выпрямлять опорную ногу, спину держать прямо разноименная работа рук |   |
|   | 5. Выпрыгивание из полного приседа 20раз х 3 серии отдых 3 мин | 15 | высоко |   |
|   | 6. "Бёрпи" отжиманиями 15 раз + ускорения на месте 10 сек через 2 мин отдыха х 4 серии | 20 | полностью выпрямлять корпус |   |
|   | 7. отжимание в упоре лежа с хлопком дев 6 раз х 4 серии, юн 10 раз х 4 серии | 10 | спину держать прямо |   |
|   | 8. ОФП укрепление мышц пресса, спины, стопы, шеи | 25 | самостоятельно, динамично |   |
|   | 9. Планка на 2х локтях 90 сек х 4 серии через 3 мин | 15 |   |   |
|   | 10. Теоретическое занятие | 5 |   | инструктаж по пожарной безопасности |
| 02.02.2022 | 1. Бег на месте | 15 | спокойно |   |
|   | 2. ОРУ | 15 | самостоятельно |   |
|   | 3. Гимнастические упр : мосты из положения лежа, стоя, шпагаты, барьерные упр, барьерные переходы | 20 | с максимальной амплитудой движения |   |
|   | 4. Перенос ноги через стул 20 раз каждой ногой 4 серии через 3 мин | 15 | прямой ногой носок на себя |   |
|   | 5. Ноги на возвышение - вынос корпуса вверх 20 раз 4 серии через 3 мин отдыха | 15 | колени согнуты |   |
|   | 6. тоже с махом ноги вверх с отягощением (манжеты) 15 раз х 4 серии отдых 3 мин | 20 |  выносить таз вверх |   |
|   | 7. Встать на возвышение упр для стопы ( на 2х, на каждой попеременно) 4 серии х 50 раз | 15 |  максимальная амплитуда |   |
|   | 8. Отжимания в упоре лежа дев 10 х 4 серии , юн 10 х 4 серии с хлопком | 15 |  спина прямая |   |
|   | 9. Теоретическое занятие | 5 |   | ТБ на улице в зимний период |
| 04.02.2022 | 1. Бег на месте | 15 | медленно |   |
|   | 2. ОРУ | 15 | самостоятельно |   |
|   | 3. Бег на месте с высоким подниманием бедра 30 сек + 30 сек х4 серии шагом отдых 3 мин | 15 | угол 90 град |   |
|   | 4. Выпрыгивания на прямых ногах 30 раз х 4 серии отдых 2 мин | 15 | с высоким отскоком |   |
|   | 5. Прыжки со сменой ног из глубокого выпада 15 раз х 4серии | 15 | отдых 3 мин |   |
|   | 6. разножка пружинистая из упора лежа 20 раз х 4 серии через 3 мин | 15 | широкий выпад |   |
|   | 7. Скакалка 100 раз х 4 серии через 1 мин | 10 | пружинистая |   |
|   | 8. ОФП пресс, спина, стопы | 20 | самостоятельно |   |
|   | 9. Теоретическое занятие |   |   | Физ-ра и спорт в России |
| 05.02.2022 | 1. Медленный бег на месте | 10 |   |   |
|   | 2. ОРУ | 20 |   |   |
|   | 3. Забегание по ступенькам (на каждую) 60 ступеней х 3 серии | 15 | быстрая работа рук |   |
|   | 4. Сбегание вниз 60 ступеней х 3 серии | 15 | на каждую пружин |   |
|   | 5. Забегание боком левым, правым 60 ступеней х 3 серии | 15 | быстрая работа рук |   |
|   | 6. Бег по ступенькам через одну или две вверх 60 ступеней х 3 серии | 15 |   |   |
|   | 7. Ходьба через максимальное количество ступенек 3 серии | 15 |   |   |
|   | ОФП |   |   |   |
|   | 8. Подъем ног за голову лежа на спине | 25 | без опоры |   |
|   | 9. Подъем корпуса с наклоном вперед лежа на спине | 15 | без опоры |   |
|   | 10. Из положения лежа на боку, подъем корпуса вверх с опорой на руку левым, правым боком |   | ноги закрепить |   |
|   | 11. Из положения лежа на животе, руки за голову, подъем корпуса вверх |   | ноги закрепить |   |
|   | 12. Теоретическое занятие | 5 |   | Краткий обзор развития л/атлетики в России |