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 |