План дистанционных занятий по легкой атлетике

С 06.0201.2022 по 13.02.2022

Группа УУ-1

Тренер-преподаватель Макарова М.В.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Дозировка (мин) | Организационно-методические указания | Теория |
| 06.02.2022 | 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 |
|  |  |  |  |  |
| 08.02.2022 | 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 |
|  |  |  |  |  |
| 09.02.2022 | 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 |
| 12.02.2022 | 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 |
| 13.02.2022 | 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 |

План дистанционных занятий по легкой атлетике

С 07.02.2022 по 13.02.2022

Группа ТГ-5

Тренер-преподаватель Макарова М.В.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Дозировка (мин) | Организационно-методические указания | Теория |
| 07.02.2022 | 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 |
| 08.02.2022 | 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 |
| 11.02.2022 | 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 отыха |   |   |   |
|   | Медленный бег на месте |   |   |   |
|   | Теоретическое занятие |   |   | Гигиена и врачебный контроль |
| 12.02.2022 | 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 |
| 13.02.2022 | Кросс | 20 | легкий бег |   |
|   | ОРУ | 25 | самостоятельно |   |

План дистанционных занятий по легкой атлетике

С 07.02.2022 по 06.02.2022

Группа БУ-3

Тренер-преподаватель Макарова М.В.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание | Дозировка (мин) | Организационно-методические указания | Теория |
| 07.02.2022 | 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 |
|  |  |  |  |  |
| 09.02.2022 | 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 |
| 11.02.2022 | 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 |
| 13.02.2022 | 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 |