ПЛАН

тренировочных занятий с 24.01. 2022 г. по 29.01.2022 г.

по легкая атлетика

(вид спорта)

Группа БУ 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 27.01. | Ходьба на месте | 10мин. | Активно руками и ногами |
| ОРУ | 15 мин. |  |
| 1. Приседания  . | 2\*15раз | Встаньте, расставив ноги на ширине плеч, носки слегка выступают вперед, для равновесия сцепите руки в замок перед собой. Отведите бёдра назад и согните колени так, чтобы опуститься как можно ниже. Не заваливайтесь вперёд, грудь и спина выпрямлены. Сгибая колени и поднимаясь в исходное положение, делайте упор на пятки |
| 2. Выпады вперёд | .2 серии по 10-15 повторений на каждую ногу. | Ноги на ширине плеч, выполните выпад вперед правой ногой, сгибая оба колена на 90 градусов. Упирайтесь на правую пятку, чтобы встать. Затем повторите выпад левой ногой. Продолжайте идти вперёд, при этом следите, чтобы колено, уходящее назад, не касалось пола. Это упражнение можно выполнять как с собственным весом, так и с гантелями в каждой руке для дополнительного утяжеления |
| 3. Равновесие на одной ноге  . | . Удерживайте это положение в течение 30-60 секунд, затем повторите на другой ноге | Встаньте, положив руки на бедра. Перенесите вес тела на левую ногу, подняв правое колено так, чтобы бедро, колено и лодыжка были под углом 90 градусов |
| 4. Мостик на одной ноге | 2 серии, Выполняйте по 10-15 повторений на каждую ногу. | Лягте на спину, колени согнуты, ступни расставлены, руки вытянуты по бокам. Поднимите правую ногу наверх, оба колена при этом на одном уровне. Упираясь на левую пятку, поднимайте бедра вверх: важно чувствовать напряжение ягодичных мышц. Опуститесь в исходное положение. |
| Заминка. упражнение из йоги на расслабление. | 10ми. | Видео в ватсабе |
| 28.01 | Ходьба на месте | 10мин |  |
| ОРУ | 15мин. | Видео в ватсабе |
| 1. Сплит-приседания | 2 серии Выполняйте по 10-15 повторений на каждую ногу. | Отведите правую ногу назад и положите тыльную часть ступни на скамейку/стул/фитбол, стоящий позади. Шагните левой ногой максимально далеко вперёд, чтобы создать на сгибе колена угол 90 градусов. Когда вы опускаетесь вниз, внутренняя часть обоих бёдер прижата друг к другу. Правое колено должно быть направлено вниз, к полу. Чтобы вернуться в исходное положение, сделайте упор на левую пятку. |
| 2. Ягодичный мостик  . | 2 серии,Выполните 10-15 повторений | Лежа на спине, согните колени и поставьте ступни на пол. Делая упор на пятки, сжимайте ягодицы и поднимайте бедра вверх. Ваше тело должно образовать прямую линию от плеч до колен. Опуститесь вниз. |
| 3. Плиометрические выпады | 2 серии, 10-15 повторений на каждую ногу. | Ноги на ширине плеч. Сделайте шаг левой ногой назад и опуститесь в выпад, колени при этом согнуты под углом 90 градусов. Делайте упор на правую пятку, чтобы подпрыгнуть и поменять ноги. Таким образом, вы приземляетесь в положении выпада – левой ногой вперед. Продолжайте чередовать выпады с прыжком в середине, стремясь увеличить время в прыжке. |
| 4. Полуприсед на одной ноге  . | и повторите 10-15 повторений на каждую ногу. 2 серии | Перенесите вес тела на левую ногу, поднимая правое колено так, чтобы голень была параллельна полу. Отведите бёдра назад и согните левое колено, чтобы опуститься в так называемый полуприсед. Руки вытяните перед собой для равновесия. Вес тела перенесите на левую пятку. Вернитесь в исходное положение |
| 5. Укрепление икр  . | . 10-15 повторений, 2 серии | Необходимо встать на небольшую, но крепкую тумбу/ступеньку/специальный ящик. Ноги на ширине плеч, прямые, пятки выдвинуты за край ступеньки. В таком положении задержитесь на несколько секунд, затем опустите пятки вниз |
|  | Заминка, йога | 15 мин. | Видео вватсабе |
| 29.01 | Разминка, Ору | 20мин. | Видео в ватсабе |
| 1. Плечевой мостик  . | 2\* 10-15 повторений | Лягте на спину, колени согнуты, стопы стоят на полу. Руки лежат вдоль туловища. Напрягите ягодичные мышцы и поднимите бедра от пола максимально вверх. Соедините руки под ягодицами в замок. Вернитесь в исходное положение и сделайте |
| 2. Подъем икр с согнутыми коленями | Выполните 10-15 повторений, затем повторите на другой ноге. | Встаньте на край ступеньки или коробки, ноги на ширине плеч, колени согнуты примерно на 45 градусов. Перенесите вес тела на правую ногу, левая нога свободно висит в воздухе. Пятка правой ноги максимально вынесена за край коробки. Задержитесь в таком положении на несколько секунд, затем опустите пятки вниз. |
| 3. Подъём на носочках  на каждую ногу. | . Повторите по 10-15 раз, 2 серии | Встаньте левой ногой на ступеньку/степ-платформу/тумбу, правая пятка при этом свисает с края. Согните левое колено, чтобы опустить правую пятку ниже ступеньки, затем поднимайтесь на носок, в исходное положение |
| 4. Удержание ног на весу | Удерживайте такое положение от 30 до 60 секунд. | Лягте на спину, ноги прямые, руки вытянуты вдоль тела, ладони упираются в пол для поддержки. Поднимите ноги примерно на 15 см от пола. Максимально напрягите пресс, как будто пытаетесь подтянуть его к позвоночнику, спина полностью прижата к полу. |
| 5. Подъём ног | Повторите 10-15 раз. | Лягте на спину, ноги прямые, руки заведены под ягодицы и упираются в пол для поддержки. Плотно прижимая спину к коврику, поднимите ноги вверх, колени при этом должны быть максимально выпрямлены. Медленно опустите ноги, продолжая упираться поясницей в пол. За несколько см от пола снова поднимите ноги вверх. |
|  | Заминка, упражнения на растяжку. | 10мин. | Видео в вотсабе |

Группа БУ 2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 24.01. | Ходьба на месте | 10мин. | Активно руками и ногами |
| ОРУ | 15 мин. |  |
| 1. Приседания  . | 2\*15раз | Встаньте, расставив ноги на ширине плеч, носки слегка выступают вперед, для равновесия сцепите руки в замок перед собой. Отведите бёдра назад и согните колени так, чтобы опуститься как можно ниже. Не заваливайтесь вперёд, грудь и спина выпрямлены. Сгибая колени и поднимаясь в исходное положение, делайте упор на пятки |
| 2. Выпады вперёд | .2серии по 10-15 повторений на каждую ногу. | Ноги на ширине плеч, выполните выпад вперед правой ногой, сгибая оба колена на 90 градусов. Упирайтесь на правую пятку, чтобы встать. Затем повторите выпад левой ногой. Продолжайте идти вперёд, при этом следите, чтобы колено, уходящее назад, не касалось пола. Это упражнение можно выполнять как с собственным весом, так и с гантелями в каждой руке для дополнительного утяжеления |
| 3. Равновесие на одной ноге  . | . Удерживайте это положение в течение 30-60 секунд, затем повторите на другой ноге | Встаньте, положив руки на бедра. Перенесите вес тела на левую ногу, подняв правое колено так, чтобы бедро, колено и лодыжка были под углом 90 градусов |
| 4. Выпады назад | 2 серии, Продолжайте чередовать от 10 до 15 повторений на каждую ногу. | Встаньте, ноги вместе. Сделайте выпад правой ногой назад так, чтобы оба колена сгибались под углом 90 градусов. Правое колено при этом не касается пола. Чтобы вернуться в исходное положение, сделайте упор на левую пятку. Повторите выпад левой ногой. |
| 5. Мостик на одной ноге | 2серии, Выполняйте по 10-15 повторений на каждую ногу. | Лягте на спину, колени согнуты, ступни расставлены, руки вытянуты по бокам. Поднимите правую ногу наверх, оба колена при этом на одном уровне. Упираясь на левую пятку, поднимайте бедра вверх: важно чувствовать напряжение ягодичных мышц. Опуститесь в исходное положение. |
| Заминка. упражнение из йоги на расслабление. | 10ми. |  |
| 26.01 | Бег на улице или ходьба | 20мин |  |
| ОРУ | 15мин. |  |
| 1. Сплит-приседания | 3 серии Выполняйте по 10-15 повторений на каждую ногу. | Отведите правую ногу назад и положите тыльную часть ступни на скамейку/стул/фитбол, стоящий позади. Шагните левой ногой максимально далеко вперёд, чтобы создать на сгибе колена угол 90 градусов. Когда вы опускаетесь вниз, внутренняя часть обоих бёдер прижата друг к другу. Правое колено должно быть направлено вниз, к полу. Чтобы вернуться в исходное положение, сделайте упор на левую пятку. |
| 2. Ягодичный мостик  . | 2 серии, Выполните 10-15 повторений | Лежа на спине, согните колени и поставьте ступни на пол. Делая упор на пятки, сжимайте ягодицы и поднимайте бедра вверх. Ваше тело должно образовать прямую линию от плеч до колен. Опуститесь вниз. |
| 3. Плиометрические выпады | 2 серии, 10-15 повторений на каждую ногу. | Ноги на ширине плеч. Сделайте шаг левой ногой назад и опуститесь в выпад, колени при этом согнуты под углом 90 градусов. Делайте упор на правую пятку, чтобы подпрыгнуть и поменять ноги. Таким образом, вы приземляетесь в положении выпада – левой ногой вперед. Продолжайте чередовать выпады с прыжком в середине, стремясь увеличить время в прыжке. |
| 4. Полуприсед на одной ноге  . | и повторите 10-15 повторений на каждую ногу. 2 серии | Перенесите вес тела на левую ногу, поднимая правое колено так, чтобы голень была параллельна полу. Отведите бёдра назад и согните левое колено, чтобы опуститься в так называемый полуприсед. Руки вытяните перед собой для равновесия. Вес тела перенесите на левую пятку. Вернитесь в исходное положение |
| 5. Укрепление икр  . | . 10-15 повторений, 2серии | Необходимо встать на небольшую, но крепкую тумбу/ступеньку/специальный ящик. Ноги на ширине плеч, прямые, пятки выдвинуты за край ступеньки. В таком положении задержитесь на несколько секунд, затем опустите пятки вниз |
|  | Заминка, йога | 15 мин. |  |
| 29.01 | Разминка, Ору | 20мин. |  |
| 1. Плечевой мостик  . | 2\* 10-15 повторений | Лягте на спину, колени согнуты, стопы стоят на полу. Руки лежат вдоль туловища. Напрягите ягодичные мышцы и поднимите бедра от пола максимально вверх. Соедините руки под ягодицами в замок. Вернитесь в исходное положение и сделайте |
| 2. Подъем икр с согнутыми коленями | Выполните 10-15 повторений, затем повторите на другой ноге. | Встаньте на край ступеньки или коробки, ноги на ширине плеч, колени согнуты примерно на 45 градусов. Перенесите вес тела на правую ногу, левая нога свободно висит в воздухе. Пятка правой ноги максимально вынесена за край коробки. Задержитесь в таком положении на несколько секунд, затем опустите пятки вниз. |
| 3. Подъём на носочках  на каждую ногу. | . Повторите по 10-15 раз, 32серии | Встаньте левой ногой на ступеньку/степ-платформу/тумбу, правая пятка при этом свисает с края. Согните левое колено, чтобы опустить правую пятку ниже ступеньки, затем поднимайтесь на носок, в исходное положение |
| 4. Планка | Задержитесь в планке на 30-60 секунд. 3 серии | Встаньте на четвереньки, плечи должны находиться параллельно запястьям. Затем сделайте шаг назад, напрягая бедра и ягодицы. Ноги должны быть полностью выпрямлены. Тело образовывает прямую линию от плеч до бедер и до пяток. Живот максимально подтянут, спина прямая. |
| 5. Удержание ног на весу | Удерживайте такое положение от 30 до 60 секунд. | Лягте на спину, ноги прямые, руки вытянуты вдоль тела, ладони упираются в пол для поддержки. Поднимите ноги примерно на 15 см от пола. Максимально напрягите пресс, как будто пытаетесь подтянуть его к позвоночнику, спина полностью прижата к полу. |
|  | Заминка, упражнения на растяжку. | 10мин. |  |

Группа ТГ 3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 24.01. | Ходьба на месте | 10мин. | Активно руками и ногами |
| ОРУ | 15 мин. |  |
| 1. Приседания  . | 4\*15раз | Встаньте, расставив ноги на ширине плеч, носки слегка выступают вперед, для равновесия сцепите руки в замок перед собой. Отведите бёдра назад и согните колени так, чтобы опуститься как можно ниже. Не заваливайтесь вперёд, грудь и спина выпрямлены. Сгибая колени и поднимаясь в исходное положение, делайте упор на пятки |
| 2. Выпады вперёд | .3 серии по 10-15 повторений на каждую ногу. | Ноги на ширине плеч, выполните выпад вперед правой ногой, сгибая оба колена на 90 градусов. Упирайтесь на правую пятку, чтобы встать. Затем повторите выпад левой ногой. Продолжайте идти вперёд, при этом следите, чтобы колено, уходящее назад, не касалось пола. Это упражнение можно выполнять как с собственным весом, так и с гантелями в каждой руке для дополнительного утяжеления |
| 3. Равновесие на одной ноге  . | . Удерживайте это положение в течение 30-60 секунд, затем повторите на другой ноге | Встаньте, положив руки на бедра. Перенесите вес тела на левую ногу, подняв правое колено так, чтобы бедро, колено и лодыжка были под углом 90 градусов |
| 4. Выпады назад | 3 серии, Продолжайте чередовать от 10 до 15 повторений на каждую ногу. | Встаньте, ноги вместе. Сделайте выпад правой ногой назад так, чтобы оба колена сгибались под углом 90 градусов. Правое колено при этом не касается пола. Чтобы вернуться в исходное положение, сделайте упор на левую пятку. Повторите выпад левой ногой. |
| 5. Мостик на одной ноге | 3 серии, Выполняйте по 10-15 повторений на каждую ногу. | Лягте на спину, колени согнуты, ступни расставлены, руки вытянуты по бокам. Поднимите правую ногу наверх, оба колена при этом на одном уровне. Упираясь на левую пятку, поднимайте бедра вверх: важно чувствовать напряжение ягодичных мышц. Опуститесь в исходное положение. |
| Заминка. упражнение из йоги на расслабление. | 10ми. |  |
| 25.01 | Кросс | 40мин. | Темп 6 мин/км |
|  | ору | 15 мин |  |
| 26.01 | Бег на улице или ходьба | 30мин |  |
| ОРУ | 15мин. |  |
| 1. Сплит-приседания | 3 серии Выполняйте по 10-15 повторений на каждую ногу. | Отведите правую ногу назад и положите тыльную часть ступни на скамейку/стул/фитбол, стоящий позади. Шагните левой ногой максимально далеко вперёд, чтобы создать на сгибе колена угол 90 градусов. Когда вы опускаетесь вниз, внутренняя часть обоих бёдер прижата друг к другу. Правое колено должно быть направлено вниз, к полу. Чтобы вернуться в исходное положение, сделайте упор на левую пятку. |
| 2. Ягодичный мостик  . | 3 серии,Выполните 10-15 повторений | Лежа на спине, согните колени и поставьте ступни на пол. Делая упор на пятки, сжимайте ягодицы и поднимайте бедра вверх. Ваше тело должно образовать прямую линию от плеч до колен. Опуститесь вниз. |
| 3. Плиометрические выпады | 3 серии, 10-15 повторений на каждую ногу. | Ноги на ширине плеч. Сделайте шаг левой ногой назад и опуститесь в выпад, колени при этом согнуты под углом 90 градусов. Делайте упор на правую пятку, чтобы подпрыгнуть и поменять ноги. Таким образом, вы приземляетесь в положении выпада – левой ногой вперед. Продолжайте чередовать выпады с прыжком в середине, стремясь увеличить время в прыжке. |
| 4. Полуприсед на одной ноге  . | и повторите 10-15 повторений на каждую ногу. 3 серии | Перенесите вес тела на левую ногу, поднимая правое колено так, чтобы голень была параллельна полу. Отведите бёдра назад и согните левое колено, чтобы опуститься в так называемый полуприсед. Руки вытяните перед собой для равновесия. Вес тела перенесите на левую пятку. Вернитесь в исходное положение |
| 5. Укрепление икр  . | . 10-15 повторений, 3 серии | Необходимо встать на небольшую, но крепкую тумбу/ступеньку/специальный ящик. Ноги на ширине плеч, прямые, пятки выдвинуты за край ступеньки. В таком положении задержитесь на несколько секунд, затем опустите пятки вниз |
|  | Заминка, йога | 15 мин. |  |
| 28.01 | Разминка, Ору | 20мин. |  |
| 1. Плечевой мостик  . | 3\* 10-15 повторений | Лягте на спину, колени согнуты, стопы стоят на полу. Руки лежат вдоль туловища. Напрягите ягодичные мышцы и поднимите бедра от пола максимально вверх. Соедините руки под ягодицами в замок. Вернитесь в исходное положение и сделайте |
| 2. Подъем икр с согнутыми коленями | Выполните 10-15 повторений, затем повторите на другой ноге. | Встаньте на край ступеньки или коробки, ноги на ширине плеч, колени согнуты примерно на 45 градусов. Перенесите вес тела на правую ногу, левая нога свободно висит в воздухе. Пятка правой ноги максимально вынесена за край коробки. Задержитесь в таком положении на несколько секунд, затем опустите пятки вниз. |
| 3. Подъём на носочках  на каждую ногу. | . Повторите по 10-15 раз, 3 серии | Встаньте левой ногой на ступеньку/степ-платформу/тумбу, правая пятка при этом свисает с края. Согните левое колено, чтобы опустить правую пятку ниже ступеньки, затем поднимайтесь на носок, в исходное положение |
| 4. Планка | Задержитесь в планке на 30-60 секунд. 3 серии | Встаньте на четвереньки, плечи должны находиться параллельно запястьям. Затем сделайте шаг назад, напрягая бедра и ягодицы. Ноги должны быть полностью выпрямлены. Тело образовывает прямую линию от плеч до бедер и до пяток. Живот максимально подтянут, спина прямая. |
| 5. Альпинист | Продолжайте чередовать от 10 до 15 повторений с каждой стороны. | Встаньте в планку на вытянутых руках. Плечи располагаются параллельно запястьям, мышцы напряжены, тело вытянуто в прямую линию от плеч до пяток. Бедра и ягодицы напряжены, ноги прямые. Прижмите левое колено к груди, затем быстро верните его в исходное положение. Сразу же прижмите правое колено к груди и также быстро вернитесь в исходное положение. |
| 6. Удержание ног на весу | Удерживайте такое положение от 30 до 60 секунд. | Лягте на спину, ноги прямые, руки вытянуты вдоль тела, ладони упираются в пол для поддержки. Поднимите ноги примерно на 15 см от пола. Максимально напрягите пресс, как будто пытаетесь подтянуть его к позвоночнику, спина полностью прижата к полу. |
| 7. Скручивания | Продолжайте чередовать от 10 до 15 повторений с каждой стороны. | Сядьте на пол, колени согнуты, пятки упираются в пол. Отклонитесь назад, примерно на 45 градусов. Согнув локти и сложив руки в замок, поверните корпус вправо, затем влево. |
| 8. Подъём ног | Повторите 10-15 раз. | Лягте на спину, ноги прямые, руки заведены под ягодицы и упираются в пол для поддержки. Плотно прижимая спину к коврику, поднимите ноги вверх, колени при этом должны быть максимально выпрямлены. Медленно опустите ноги, продолжая упираться поясницей в пол. За несколько см от пола снова поднимите ноги вверх. |
|  | Заминка, упражнения на растяжку. | 10мин. |  |