

Тренер-преподаватель – Дорохина Тамара Евгеньевна

№ п/п	Предмет учебного плана/Вид спорта	группа	Дни проведения занятий	Время проведения занятий	Используемые ресурсы для изучения материала	Используемые ресурсы для выполнения домашнего задания	Платформа для он-лайн уроков	Интернет-платформа тренера для консультаций
1	Легкая атлетика (бег на короткие дистанции)	Т-этап	Вторник	15.00-18.00	СБУ 1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU">https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU</a>	1. По индивидуальному плану см приложение 1. Стр 1.	What Sapp - конференция	What Sapp
2			Четверг	15.00-18.00	<u>Силовая подготовка</u> 1. <a href="https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0">https://www.youtube.com/watch?v=bd8_5Wm4qj0</a>	1. По индивидуальному плану см приложение 1. Стр 1.		

## Приложение 1

### Вторник

- 1) Бег на месте. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.
- 2) СБУ:
  1. Подскоки с ноги на ногу (Выпрыгивание) на месте , 40 раз 2 подхода через перерыв 1 минута отдыха
  2. Бег с высоким подниманием бедра , на месте, 40 раз 2 подхода через перерыв 1 минута отдыха
  3. Захлест голени, на месте, 40 раз 2 подхода через перерыв 1 минута отдыха
  4. Бег на прямых ногах, 40 раз 2 подхода через перерыв 1 минута отдыха
  5. Прыжки с ноги на ногу, 40 раз 2 подхода через перерыв 1 минута отдыха
  6. Классическая планка, 30 сек 2 подхода
  7. Растяжка. Все упражнения растяжки выполняйте по 1 минуте

### Четверг

#### Силовая тренировка, офп

- 1) Разминка. Бег на месте. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.
- 2)
  1. Работа на координацию с мячами, приседание 3-4 минуты
  2. Перебежка, лицом и спиной вперед, 3-4 минуты
  3. Прыжки ноги врозь, 3-4 минуты
  4. Растяжка, 3-4 минуты
  5. Пресс, 3-4 минуты
  6. Выпады, 3-4 минуты
  7. Ускорение, 3-4 минуты
  8. Смена ног, после ускорения, 3-4 минуты
  9. Координация работы ног, после ускорения, 3-4 минуты
  10. Высокое поднятие бедра, на одну ногу, и на другую, 3-4 минуты
  11. Отжимание с поворотом, 3-4 минуты
  12. Силовые упр. На спину, 3-4 минуты
  13. Заминка, 5 минут