

План тренировочных занятий по легкой атлетике с 26 октября 2020 года

Тренер-преподаватель – Сухарева Наталья Владимировна

№ 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	Понедельник	14.30-16.00	Скоростно-силовая, техническая подготовка. 1. https://www.youtube.com/watch?v=jEGCotDPnGg 2. https://www.youtube.com/watch?v=Mkh5ItL1Jic 3. https://ok.ru/video/3414295998 4. https://yandex.ru/efir?from=efir&from_block=ya_organic_results&stream_id=4bc475cdf754d07da454271be099cbd7	По индивидуальному плану см приложение 1. Стр 1.	Whatsap - конференция	Whatsap -
2			Среда	14.30-16.00	<u>Скоростная выносливость, техническая и силовая подготовка.</u> 1. https://www.youtube.com/watch?v=q5f6Z-PUZJ0 2. https://www.youtube.com/watch?v=q5f6Z-PUZJ0 3. https://www.youtube.com/watch?v=yZMRXmV3lQQ	По индивидуальному плану см приложение 1 Стр 1.	Whatsap - конференция	Whatsap -
3			Пятница	14.00-16.30	Специальная выносливость, техническая и силовая подготовка. 1. https://www.youtube.com/watch?v=YdpbUbztz0w 2. https://www.youtube.com/watch?v=rcJNRgXUrh0	По индивидуальному плану см приложение 1.Стр1	Whatsap - конференция	Whatsap -

Понедельник

1. Суставная разминка.
2. Разогрев (выполняется интенсивно):
 - о прыжки Jumping Jacks — 30 секунд – пять подходов;
 - о бег на месте — 30 секунд – шесть подходов;
 - о прыжки через скакалку — 100 раз.
3. Скоростно-силовой блок:
 - о отжимания классические — три подхода по 10 раз;
 - о жим гантелей вверх — три подхода по 15 раз;
 - о тяга гантели в наклоне — три подхода по 10 раз на каждую руку;
 - о подъём таза на одной ноге — три подхода по 10 раз на каждую ногу;
 - о подъём корпуса на пресс — три подхода по 20 раз;
 - о планка классическая — удерживать 30 секунд, три подхода.
4. Растяжка. Все упражнения растяжки выполняйте по 30 секунд.

Среда

1. Бег 1 километр. Суставная разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Специальные упражнения:
 - Бег в упоре стоя 12 сек, отдых 12 сек, выполнить 10 раз
 - Прыжки на скакалке 100раз, отдых 1 мин, выполнить 4 раза
 - Сгибание и разгибание рук 7 раз, 9 раз, 8 раз, 8 раз, 10 раз
 - Прыжки через барьер 10 раз, отдых 3 минуты, выполнить 5 раз
 - Махи ногами через барьер 10 раз, выполнить 5 раз
4. Бег 1 минута быстро, 2 минуты медленно, выполнять без остановки 3 подхода
5. Выполнить: мостик, наклон вперёд 10 раз, шпагат, корзинка, пресс 3x20 раз.

Пятница

1. Бег 3 км. Суставная разминка.
2. Специальные беговые упражнения.
3. Бег 100м или на месте 20 сек, отдых 2 минуты, повторить 6 раз.
4. Бег под уклон 60 м, или 10 сек на месте, в быстром темпе, повторить 5 раз.
5. Скоростно-силовой блок:
 - о отжимания классические — три подхода по 10 раз;
 - о жим гантелей вверх — три подхода по 15 раз;
 - о тяга гантели в наклоне — три подхода по 10 раз на каждую руку;
 - о подъём таза на одной ноге — три подхода по 10 раз на каждую ногу;

- о подъём корпуса на пресс — три подхода по 20 раз;
- о планка классическая — удерживать 30 секунд, три подхода.

6. Растяжка.

Приложение 2

Дни недели	Направленность тренировки	Средства тренировки, объём и интенсивность
Понедельник	Скоростно-силовая подготовка, техническая подготовка.	<p>1.бег 3 километра (15-20 минут)</p> <p>2.разминка 12 минут (повороты и наклоны головы, махи руками, круговые движения, наклоны вперёд, назад, выпады, седы, махи ногами правой 50 раз и левой 50 раз, прыжки (со сменой ног в полете, 15 раз правая впереди и 15 раз левая)</p> <p>3.специальные беговые упражнения</p> <ul style="list-style-type: none"> -высокое поднятие колена-50 метров(шагов) -захлёстывание голени -50 метров -подскоки с ноги на ногу -50 метров -многоскоки на правую -50 метров -многоскоки на левую -50 метров -многоскоки на правую и левую -50 метров -прыжки с ноги на ногу-50 метров -семенящий бег -50 метров <p>4.1. Быстрый бег 100 метров (100 шагов)</p> <p>2. Отдых 5 минут</p> <p>3. Быстрый бег 100 метров</p> <p>4. Отдых 5 минут</p> <p>5. Быстрый бег 100 метров (100 шагов)</p> <p>6. Отдых 5 минут</p> <p>7. Быстрый бег 100 метров (100 шагов)</p> <p>8. Отдых 5 минут</p> <p>5.СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ -20 минут</p> <p>1.Махи руками с гантелями 20 секунд, отдых 10 секунд (выполняем 8 раз)</p> <p>2.Лежа на животе, руки с блином за головой, закрепить ноги-поднимаемся вверх 10 раз</p> <p>Отдых 1 минута</p> <p>Поднимаемся 10 раз</p> <p>Отдых 1 минута</p> <p>Поднимаемся вверх 10 раз</p> <p>Отдых 1 минута</p> <p>3.Поднимаем бедро с блином до 90 градусов, медленно опускаем 15 раз правой, 15 раз левой ногой. (спина прямая)</p> <p>4.Выпрыгивание вверх с грифом 5раз, отдых</p> <p>Выпрыгивание 5 раз, отдых</p>

СРЕДА

Скоростная
выносливость,
техническая и
силовая подготовка

Выпрыгивание 5 раз, отдых
6.Повторный бег
130 метров(шагов) (бег 70% от максимальной скорости)
130 метров идём медленно
130 метров(шагов) бег
130 метров идём медленно
130 метров(шагов) бег
130 метров идём медленно
130 метров(шагов) бег
130 метров идём медленно
7.Медленный бег 5 минут

1.Кросс 1 километр (бег 5-7 минут)

2.разминка 12 минут (повороты и наклоны головы, махи руками, круговые движения, наклоны вперёд, назад, выпады, седы, махи ногами правой 50 раз и левой 50 раз, прыжки (со сменой ног в полете, 15 раз правая впереди и 15 раз левая)

3.специальные беговые упражнения

-высокое поднятие колена-50 метров(шагов)
-захлёстывание голени -50 метров
-подскоки с ноги на ногу -50 метров
-многоскоки на правую -50 метров
-многоскоки на левую -50 метров
-многоскоки на правую и левую -50 метров
-прыжки с ноги на ногу-50 метров
-семенящий бег -50 метров

4.1. Быстрый бег 60 метров (60 шагов)

2. Отдых 4 минуты
3. Быстрый бег 60 метров
4. Отдых 4 минуты
5. Быстрый бег 60 метров (60 шагов)
6. Отдых 4 минуты
7. Быстрый бег 60 метров (60 шагов)
8. Отдых 4 минуты

5. Бег в упоре стоя 12 секунд, 12 секунд отдых (выполняем 10 раз)
Прыжки на скакалке 100 раз, отдых 1 минута (выполняем 4 раза)
Сгибание и разгибание рук 7раз, 9 раз, 8 раз, 8 раз, 10 раз.
Прыжки через барьер 10 раз отдых 3 минуты (выполняем 5 раз)
Махи ногами через барьер 10 раз (выполняем 5 раз)

6. 1минуту бежим быстро (250 шагов)

Пятница

Специальная
выносливость,
техническая и
силовая подготовка

2 минуты медленно (400 шагов)
1 минуту бежим быстро (250 шагов)
2 минуты медленно (400 шагов)
1 минуту бежим быстро (250 шагов)
2 минуты медленно (400 шагов)

7. Выполнить мостик, наклоны вперёд 10 РАЗ, шпагат, корзинку, пресс 3Х20 раз.

1. бег 3 километра (15-20 минут)

2. разминка 12 минут (повороты и наклоны головы, махи руками, круговые движения, наклоны вперёд, назад, выпады, седы, махи ногами правой 50 раз и левой 50 раз, прыжки (со сменой ног в полете, 15 раз правая впереди и 15 раз левая)

3. специальные беговые упражнения

-высокое поднятие колена-50 метров(шагов)

-захлёстывание голени -50 метров

-подскоки с ноги на ногу -50 метров

-многоскоки на правую -50 метров

-многоскоки на левую -50 метров

-многоскоки на правую и левую -50 метров

-прыжки с ноги на ногу-50 метров

-семенящий бег -50 метров

4.1. Быстрый бег 100 метров (100 шагов)

2. Отдых 5 минут

3. Быстрый бег 100 метров

4. Отдых 5 минут

5. Быстрый бег 100 метров (100 шагов)

6. Отдых 5 минут

7. Быстрый бег 100 метров (100 шагов)

8. Отдых 5 минут

5. Бег по прямой или в гору с низкого старта 60 метров с отягощением (выполнить 5раз)

6. СПЕЦИАЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ -20 минут

1. Махи руками с гантелями 20 секунд, отдых 10 секунд (выполняем 8 раз)

2. Лежа на животе, руки с блином за головой, закрепить ноги-поднимаемся вверх 10 раз

Отдых 1 минута

Поднимаемся 10 раз

Отдых 1 минута

Поднимаемся вверх 10 раз

Отдых 1 минута

3. Поднимаем бедро с блином до 90 градусов, медленно опускаем

15 раз правой 15 раз левой ногой. (спина прямая)

4. Выпрыгивание вверх с грифом 5раз, отдых

Выпрыгивание 5 раз, отдых

		Выпрыгивание 5 раз, отдых
--	--	---------------------------