План дистанционных тренировочных занятий

по лёгкой атлетике (Группа -1, группа 2, группа 3)

с 31.01.2022 по 15.02.2022 г.

Тренер-преподаватель Карева Оксана Владимировна.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **План занятия** |
| 1. | 31.01.2022 | Ходьба, бег на месте и с передвижением (10 мин.) ОРУ - 1. Руки поднять вверх, встать на носки руки опустить вниз, опуститься на стопу. Повторить 10 раз. 2. Смена рук, правая вперёд-вверх, левая вперёд- вниз. Повторить 10 раз.3. Наклоны туловища вправо, влево. Повторить 10 раз.4. Наклонны вперёд, назад. Повторить 10 раз.5. И.п.-основная стойка. Шаг правой ногой вперёд, полуприсед, и.п. Шаг левой ногой вперёд, полуприсед. 6. Махи ногами.  Круговая тренировка (3 подхода).  Пресс – 30 раз. Мышцы спины – 20 раз. Отжимания – 15-20 раз.  Приседания на левой ноге – 10 раз.  Приседания на правой ноге – 10 раз.  Растяжка. Заминка. |
| 2. | 01.02.2022 | Ходьба на месте (2 мин.).  Бег на месте и с перемещением (10 мин.)  ОРУ. Наклоны головы вправо, влево, вперед, назад. Махи руками. Наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад. Повороты вокруг своей оси. Круговые вращения коленом. Махи ногами. Разминаем стопу.  Прыжки на двух ногах (1 мин.) Прыжки на правой (левой) ноге (1 мин.)  Бег с высоким подъемом бедра (2 мин.) Бег с захлестом голени (2 мин.)  Прыжки на скакалке ( 150 раз). Выпады вперед, назад (5 мин.), вправо, влево (5 мин.)  Растяжка. Заминка. |
| 3. | 03.02.2022 | Ходьба, бег с передвижением (10 мин.)  Упражнения на гибкость (10 мин.)  Подъемы на стопах (на двух; на правой; на левой- 30 раз).  Отведение ноги из положения лёжа (правой, левой). Тоже самое с отведением колена в сторону (30 раз).  Силовая подготовка:  1.Выпады вправо, влево, вперед, назад (5 мин) 2 подхода.  2. Перекаты туловища с одной ноги на другую (3 мин). 3. Отжимание 3 подхода по 15 раз.  4. Перед зеркалом повторить старты.  Растяжка.  Заминка. |
| 4. | 05.02.2022 | Разминка. ОРУ на мышцы шеи, рук, туловища, ног.  Специальные беговые и прыжковые упражнения (семенящий бег, бег с захлестом голени, бег с высоким подниманием колен, олений бег, бег пристовным шагом) – 15 мин.  Силовая подготовка:  Планка (3 подхода по 1 мин.)  Подъем туловища из положения лежа на спине, подъем туловища из положения на животе (3 подхода по 30 раз).  Упражнение уголок (3 мин).  Растяжка. Заминка. |
| 5. | 07.02.2022 | Ходьба на месте (3 мин).  Бег на месте и с перемещением (5 мин).  Прыжки на скакалке различными способами:  - прыжки на двух ногах;  - прыжки на правой (левой) ноге;  - прыжки с высоким подниманием бедра;  - прыжки назад;  - прыжки с захлестом голени.  Упражнения на гибкость:  Приседания в группировке на правой, левой ноге.  Равновесие в наклоне на правой, левой ноге.  Отведение прямой ноги в наклоне.  Растяжка. Заминка. |
| 6. | 09.02.2022 | Разминка. ОРУ (5 мин).  Бег на месте. Бег с перемещением вправо, влево, вперед, назад (10 мин).  Силовая часть:  1.Выпады вправо, влево, вперед, назад (5 мин).  2. Упражнения с гантелями на руки из положения стоя, сидя (5 мин).  3.Подъем туловища из положения лежа на спине (2 подхода по 40 раз).  4. Планка на правом (левом) боку, по (1 мин).  Растяжка (сидя на полу).  1.Ноги вместе – тянемся к прямым ногам.  2.Ноги как можно шире – тянемся к правой ноге, к левой ноге.  3.Левая нога прямо, правую сгибаем назад, тянемся к ноге и наоборот.  Дыхательные упражнения. |
| 7. | 12.02.2022 | Ходьба на месте (5 мин).  Бег на месте (15 мин).  Упражнения на гибкость.  Подъемы на стопах: на двух, на правой, на левой (50 раз).  Упражнение разножка (1-2 мин).  Приседания глубокие с выпрыгиванием вверх (10 раз).  Отжимание (3 подхода по 15 раз).  Подтягивание на турнике (у кого есть).  Планка (2 подхода по 1 мин).  Растяжка. Заминка. |