Алексеев Василий Романович, тренер преподаватель МБУ ДО ДЮСШ №1

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения легкой атлетике

С 11.05.2020 по 24.05.2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | ГБУС-3 | ГБУС-2 | ГБУС -5 |
| **11.05** | Подготовительная часть - разминка 10 мин.  Основная часть: бег на месте 5 мин. Прыжки на месте: ноги врозь - вместе в положение «ножницы» - вместе – скрестно и.тд 15-20 раз 3\*5 подходов. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (максимальное количество раз за 15-20с)\*3-5 подхода. Подтягивание с отягощением (набивной мяч, гантели) 4-6 раз 3 подхода. Прыжки через скакалку 30- 60 сек\*3 подхода.  Заминка: растяжка всех групп мышц. | Подготовительная часть - разминка 10-20 мин.  Бег на месте 5мин, ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках)  Основная часть: Комплексное силовые упражнения.  - Выпады шаг левой ногой вперед по 10 раз 3 подхода;  - Выпады шаг правой ногой вперед по 10 раз 3 подхода;  - Выпады шаги в левую сторону по 10 раз 3 подхода;  - Выпады шаги в правую сторону по 10 раз 3 подхода;  - Берпи (планка, отжимание и прыжок) по 10 раз 3 подхода.  Заключительная часть: УГ (упражнения на гибкость, начиная с потягивания, заканчиваем шпагатами, как на тренировках) | Подготовительная часть - разминка 10-20 мин.  Бег на месте 5мин, ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках)  Основная часть: Комплексное силовое упражнение.  - Выпады шаг левой ногой вперед по 10 раз 3-6 подхода;  - Выпады шаг правой ногой вперед по 10 раз 3-6 подхода;  - Выпады шаги в левую сторону по 10 раз 3-6 подхода;  - Выпады шаги в правую сторону по 10 раз 3-6 подхода;  - Вынос бедра из выпада по 10 раз 3-6 подхода;  - Упражнение «блоха» по 10 раз 3-6 подхода;  - Упражнение «берпи» (планка, отжимание и прыжок) по 10 раз 3-6 подхода.  Заключительная часть: УГ (упражнения на гибкость, начиная с потягивания, заканчиваем шпагатами, как на тренировках) |
| **13.05** | Подготовительная часть разминка 10 мин.  Основная часть: бег 7 мин на месте. Прыжки на месте: ноги врозь - вместе в положение «ножницы» - вместе – скрестно и.тд 20 раз 4\*5 подходов. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (максимальное количество раз за 30с)\*3-5 подхода. Подтягивание с отягощением (набивной мяч, гантели) 6 раз 3 подхода. Прыжки через скакалку 30- 60 сек\*4 подхода.  Заминка: растяжка всех групп мышц. | Подготовительная часть - разминка 10-20 мин.  Бег на месте 5мин, ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках)  Основная часть:  1. Приседания по 10 раз 3 подхода;  2. Отжимания от пола с колен по 10 раз 3 подхода;  3. Подъем туловища (лежим на спине) по 10 раз 3 подхода;  4. Подъем туловища (лежим на животе) по 10 раз 3 подхода;  5. Упражнения на стопы (стоя, как на тренировках) по 10 раз 3 подхода;  6. Прыжки на месте (как на тренировках) по 10 раз 3 подхода.  Заключительная часть: УГ (упражнения на гибкость, начиная с потягивания, заканчиваем шпагатами, как на тренировках) | Подготовительная часть - разминка 10-20 мин.  Бег на месте 5мин, ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках)  Основная часть: длительный бег (30-40 минут),  1. Планка на прямых руках на 30 сек 3-4 подхода;  2. Боковая планка на прямых (на левой, правой руке) по 20 сек 3 подхода;  3. Планка на локтях на 30 сек 3-4 подхода;  4. Боковая планка на локтях на 30 сек 3-4 подхода;  5. Упражнение «стулчик» (статичный присед) на 30 сек 3-4 подхода.  Заключительная часть: УГ (упражнения на гибкость, начиная с потягивания, заканчиваем шпагатами, как на тренировках) |
| **14.05** | Подготовительная часть: разминка 10 мин.  Основная часть: бег 5-7 мин на месте. Приседание в выпаде 10-15 раз (на каждую ногу)\*2-4 подхода. Выпрыгивания вверх из полного приседа 8-15 раз\* 2-4 подхода. Прыжки над линией ноги скрестно 10-20 раз \*3-4 подхода. Пресс 10-20 раз\*3-4 подхода. Поднимание стоп (с пятки на носок) 11-20 раз\*2-4 подхода.  Заминка: растяжка всех групп мышц**.** | Подготовительная часть - разминка 10-20 мин.  Бег на месте 5мин, ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках)  Основная часть:  1. Прыжки разные (как на тренировках) по 20 раз 2 подхода;  2. Выпрыгивания с полуприседа по 10 раз 2 подхода;  3. Прыжки с выносом бедра и с махом вперед «танец кан-кан» по 20 раз 2 подхода;  4. Прыжки с выносом бедра из выпада 20 повторений на каждую ногу 2 подхода;  5. Прыжковые воздушные приседания 20 повторений на каждую ногу 2 подхода.  Заключительная часть: УГ (упражнения на гибкость, начиная с потягивания, заканчиваем шпагатами, как на тренировках) | Подготовительная часть - разминка 10-20 мин.  Бег на месте 5мин, ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках)  Основная часть:  1. Прыжки разные (как на тренировках) по 20 раз 3-6 подхода;  2. Выпрыгивания с полуприседа по 30 раз 3-6 подхода;  3. Прыжки с выносом бедра и с махом вперед «танец кан-кан» по 20 раз 3-6 подхода;  4. Прыжки с выносом бедра из выпада 20 повторений на каждую ногу 3-6 подхода;  5. Прыжковые воздушные приседания 20 повторений на каждую ногу 3-6 подхода.  Заключительная часть: УГ (упражнения на гибкость, начиная с потягивания, заканчиваем шпагатами, как на тренировках) |
| **16.05** | Подготовительная часть: разминка 10 мин.  Основная часть: бег 10 мин на месте.  Приседание в выпаде 15 раз (на каждую ногу)\*3-5 подхода. Выпрыгивания вверх из полного приседа 15-20 раз\* 3-5 подходов. Прыжки над линией ноги скрестно 20 раз \*3-5 подхода.  Отжимание 15-30 раз \*3-5 подхода. Пресс 30-40 раз\*3-5 подхода. Поднимание стоп (с пятки на носок) 20 раз\*2-4 подхода.  Заминка: растяжка всех групп мышц. | Подготовительная часть - разминка 10-20 мин.  Бег на месте 5мин, ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках)  Основная часть: лягте на пол, выпрямите ноги, руки вдоль туловища  1. Медленный подъем ног по 10 раз 4 подхода;  2. Складка к ногам по 10 раз 3 подхода;  3. Ножницы по 10 раз 5 подхода;  4. Велосипед 10 раз 5 подхода;  5. Лягте на живот. Подъем рук по 20 раз 3 подхода;  6. Подъем ног по 20 раз 3 подхода;  7. Подъем рук и ног по 20 раз 3 подхода.  Заключительная часть: УГ (упражнения на гибкость, начиная с потягивания, заканчиваем шпагатами, как на тренировках) | Подготовительная часть - разминка 10-20 мин.  Бег на месте 5мин, ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках)  Основная часть: лягте на пол, выпрямите ноги, руки вдоль туловища  1. Медленный подъем ног по 20 раз 3-6 подхода;  2. Складка к ногам по 20 раз 3-6 подхода;  3. Ножницы по 20 раз 3-6 подхода;  4. Велосипед 20 раз 3-6 подхода;  5. Лягте на живот. Подъем рук по 20 раз 3-6 подхода;  6. Подъем ног по 20 раз 3-6 подхода;  7. Подъем рук и ног по 20 раз 3-6 подхода.  8. Отжимания от пола у упора лежа (с колен) по 20 раз 3-6 подхода;  9. Подъем туловища (лежим на спине) по 20 раз 3-6 подхода;  10. Упражнения на стопы (стоя, как на тренировках) по 40 раз 3-6 подхода;  Заключительная часть: УГ (упражнения на гибкость, начиная с потягивания, заканчиваем шпагатами, как на тренировках) |
| **18.05** | Подготовительная часть: разминка 10 мин.  Основная часть: бег 10 мин на месте.  Приседание в выпаде 10-15 раз (на каждую ногу)\*3-5 подхода. Выпрыгивания вверх из полного приседа 15-20 раз\* 3-5 подходов. Прыжки над линией ноги скрестно 15-20 раз \*3-5 подхода.  Отжимание 15-30 раз \*3-5 подхода. Пресс 20-40 раз\*3-5 подхода. Поднимание стоп (с пятки на носок) 11-20 раз\*2-4 подхода.  Заминка: растяжка всех групп мышц. | Подготовительная часть - разминка 10-20 мин.  Бег на месте 5мин, ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках)  Основная часть: бег на месте, на 20 минут.  Заключительная часть: УГ (упражнения на гибкость, начиная с потягивания, заканчиваем шпагатами, как на тренировках) | Подготовительная часть - разминка 10-20 мин.  Бег на месте 5мин, ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках)  Основная часть: длительный бег (или по пересеченной местности на улице 40-60 минут (Правильный подбор одежды тренировок на улице).  Заключительная часть: УГ (упражнения на гибкость, начиная с потягивания, заканчиваем шпагатами, как на тренировках) |
| **20.05** | Подготовительная часть разминка 10 мин.  Основная часть: бег 5 мин на месте. Перекаты с пятки на носок ип – руки на поясе, держать осанку, живот втянуть, таз подтянуть «на себя» перекат на пятки пальцы «на себя» -подъем на носки максимально на самые пальцы. В максимальной позиции почувствовать напряжение икроножных мышц. Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево - вправо 15-20 раз\*4-5 подхода. Упор присев - упор лежа отжимание, упор присев – подскок 15-20 раз\*4-6 подходов.  Заминка: растяжка всех групп мышц. | Подготовительная часть разминка 10 мин.  Основная часть: бег 5 мин на месте. Перекаты с пятки на носок ип – руки на поясе, держать осанку, живот втянуть, таз подтянуть «на себя» перекат на пятки пальцы «на себя» -подъем на носки максимально на самые пальцы. В максимальной позиции почувствовать напряжение икроножных мышц. Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево - вправо 20 раз\*4-5 подхода. Упор присев - упор лежа отжимание, упор присев – подскок 15-20 раз\*4-6 подходов.  Заминка: растяжка всех групп мышц. | Подготовительная часть  разминка 10 мин.  Основная часть: бег 5-7 мин на месте. Подтягивание в висе для мальчиков и подтягивание в висе лежа для девочек 10-15 раз\*3-5 подходов. Поднимание и опускание туловища из положения, сидя с фиксацией стоп и без фиксаций 20-25 раз\*3-5 подходов. Приседания 25-40 раз\*3-5 подходов. Прыжки через скакалку 2 мин\*3-5 подходов. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину. Планка 30-90 сек 3 подхода. Выпрыгивание из глубокого приседа 30 раз\*3-4 подхода.  Заминка: растяжка всех групп мышц. |
| **21.05** | Подготовительная часть: разминка 10 мин.  Основная часть: бег 10 мин на месте.  Приседание в выпаде 15 раз (на каждую ногу)\*3-5 подхода. Выпрыгивания вверх из полного приседа 20 раз\* 3-5 подходов. Прыжки над линией ноги скрестно 20 раз \*3-5 подхода. Отжимание 15-30 раз \*3-5 подхода. Пресс 30-40 раз\*3-5 подхода. Поднимание стоп (с пятки на носок) 11-20 раз\*2-4 подхода.  Заминка: растяжка всех групп мышц | Подготовительная часть: разминка 10 мин. бег на месте 5 мин. Прыжки на месте: ноги врозь - вместе в положение «ножницы» - вместе – скрестно и.т.д 15-20 раз 3\*5 подходов. Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа (максимальное количество раз за 15-20с)\*3-5 подхода. Подтягивание с отягощением (набивной мяч, гантели) 4-6 раз 3 подхода. Прыжки через скакалку 30- 60 сек\*3 подхода.  Заминка: растяжка всех групп мышц. | Подготовительная часть: разминка 10 мин.  Основная часть: бег 5-7 мин на месте. Подтягивание в висе для мальчиков и подтягивание в висе лежа для девочек 12-15 раз\*3-5 подходов. Поднимание и опускание туловища из положения, сидя с фиксацией стоп и без фиксаций 10-15 раз\*3-5 подходов. Приседания 40-50 раз\*3-5 подходов. Прыжки через скакалку 2 мин\*3-5 подходов. Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину. Планка 30-90 сек 3 подхода. Выпрыгивание из глубокого приседа 25 раз\*3-4 подхода.  Заминка: растяжка всех групп мышц. |
| **23.05** | Подготовительная часть - разминка 10 мин.  Основная часть: Бег 5-7 мин на месте. Поднимание и опускание туловища из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций 10-15 раз\*3-4 подхода. Приседания 10-20 раз\*2-4 подхода. Прыжки через скакалку 1 мин\*3-4 подхода. Планка 20-40 сек 3 подхода.  Заминка: растяжка всех групп мышц. | Подготовительная часть : разминка 10 мин.  Основная часть: ОФП, отжимания 10 повторения 3 подхода, отжимания 10 повторения 3 подхода, пресс 10 повторения 3 подхода.  1. Поднимание и опускание на спину (30-40 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха).  2. Лежа поднимание ног (по 30 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха).  3. Лодочка на спине по 4 подхода.  Упражнение для спины  1. Поднимание спины наверх (по 30 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха).  2. Лодочка на животе (10 секунд по 2 подхода).  Заминка: растяжка всех групп мышц  Заминка: растяжка всех групп мышц. | Подготовительная часть: разминка 10 мин.  Основная часть: ОФП,  Приседание (2 подхода по 15 раз, между подходами отдых 30 секунд)  Равновесие на двух ногах.  Равновесие на одной ноге по 10 секунд. Прыжки на одной ноге, руки на поясе (по 30 раз на каждую ногу, 4 подхода).  отжимания 30 повторения 3 подхода, отжимания 10 повторения 3 подхода, пресс 30 повторения 5 подхода.  Заминка: растяжка всех групп мышц. |