Охотина Анастасия Сергеевна, 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 -1 |
| **11.05** | 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.  1.  Выпады шаг левой ногой вперед по 10 раз 3 подхода;  2.  Выпады шаг правой ногой вперед по 10 раз 3 подхода;  3.  Выпады шаги в левую сторону по 10 раз 3 подхода;  4.  Выпады шаги в правую сторону по 10 раз 3 подхода;  5.  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 - ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках) разминочный бег 4 км. Прыжки на месте, махи ногами.  Основная часть: Комплексное силовое упражнение.  1.   Выпады шаг левой ногой вперед по 10 раз 3-6 подхода;  2.   Выпады шаг правой ногой вперед по 10 раз 3-6 подхода;  3. Выпады шаги в левую сторону по 10 раз 3-6 подхода;  4. Выпады шаги в правую сторону по 10 раз 3-6 подхода;  5. 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 10-20 мин. Бег на месте 5мин, ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках)  Основная часть: специально беговые упражнения по 10 секунд 2-3 подхода: семенящий бег на месте (с носка на пятку, с пятки на носок), бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, разножка (легкие прыжки), глубокая разножка (прыжки из выпада), прыжки «дьиэрэцкэй», прыжки «дьиэрэцкэй» с высоким подъемом бедра, работа стоп на скорость «печатная машинка» (ноги согнутые).  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: специально беговые упражнения по 10 секунд 2-3 подхода: семенящий бег на месте (с носка на пятку, с пятки на носок), бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, разножка (легкие прыжки), глубокая разножка (прыжки из выпада), прыжки «дьиэрэцкэй», прыжки «дьиэрэцкэй» с высоким подъемом бедра, работа стоп на скорость «печатная машинка» (ноги согнутые).  Заключительная часть: УГ (упражнения на гибкость, начиная с потягивания, заканчиваем шпагатами, как на тренировках) | Подготовительная часть - ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках), разминочный бег 4 км. Прыжки на месте, махи ногами.  Основная часть: специально беговые упражнения по 20 секунд 4-6 подходов: семенящий бег на месте (с носка на пятку, с пятки на носок), бег с высоким подниманием бедра, с захлестом голени назад, разножка (легкие прыжки), глубокая разножка или прыжковые выпады, прыжки «дьиэрэцкэй», прыжки «дьиэрэцкэй» с высоким подъемом бедра, работа стоп на скорость «печатная машинка» (ноги согнутые).  Заключительная часть: УГ (упражнения на гибкость, начиная с потягивания, заканчиваем шпагатами, как на тренировках) |
| **14.05** | Подготовительная часть - ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках) разминочный бег 4 км. Прыжки на месте, махи ногами.  Основная часть: Комплексное силовое упражнение.  1.   Выпады шаг левой ногой вперед по 10 раз 3-6 подхода;  2.   Выпады шаг правой ногой вперед по 10 раз 3-6 подхода;  3. Выпады шаги в левую сторону по 10 раз 3-6 подхода;  4. Выпады шаги в правую сторону по 10 раз 3-6 подхода;  5. 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) | 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 - ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках). Бег на 6 км. Прыжки на месте, махи ногами.  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;[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)  4. Боковая планка на локтях на 30 сек 3-4 подхода;  5. Упражнение «стульчик» (статичный присед) на 30 сек 3-4 подхода.  6. Упражнение «крабик» по 3 шага в стороны, ноги согнутые (полуприсед).  Заключительная часть: УГ (упражнения на гибкость, начиная с потягивания, заканчиваем шпагатами, как на тренировках) |
| **16.05** | 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 10 раз 2 подхода;  4. Прыжки с выносом бедра из выпада 10 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 2 подхода;  2. Выпрыгивания с полуприседа по 10 раз 2 подхода;  3. Прыжки с выносом бедра и с махом вперед «танец кан-кан» по 10 раз 2 подхода;  4. Прыжки с выносом бедра из выпада 10 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: бег на месте, на 20 минут.  Заключительная часть: УГ (упражнения на гибкость, начиная с потягивания, заканчиваем шпагатами, как на тренировках) |
| **18.05** | 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 3 подхода;  2. Складка к ногам по 10 раз 3 подхода;  3. Ножницы по 10 раз 3 подхода;  4. Велосипед 10 раз 3 подхода;  5. Лягте на живот. Подъем рук по 10 раз 3 подхода;  6. Подъем ног по 10 раз 3 подхода;  7. Подъем рук и ног 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: лягте на пол, выпрямите ноги, руки вдоль туловища  1. Медленный подъем ног по 10 раз 3 подхода;  2. Складка к ногам по 10 раз 3 подхода;  3. Ножницы по 10 раз 3 подхода;  4. Велосипед 10 раз 3 подхода;  5. Лягте на живот. Подъем рук по 10 раз 3 подхода;  6. Подъем ног по 10 раз 3 подхода;  7. Подъем рук и ног по 10 раз 3 подхода.  Заключительная часть: УГ (упражнения на гибкость, начиная с потягивания, заканчиваем шпагатами, как на тренировках) |  |
| **20.05** | 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: 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: бег на месте, на 20 минут.  Заключительная часть: УГ (упражнения на гибкость, начиная с потягивания, заканчиваем шпагатами, как на тренировках) |
| **21.05** | Подготовительная часть - ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках), разминочный бег 4 км. Прыжки на месте, махи ногами.  Основная часть: лягте на пол, выпрямите ноги, руки вдоль туловища  1. Медленный подъем ног по 10 раз 3-6 подхода;  2. Складка к ногам по 10 раз 3-6 подхода;  3. Ножницы по 10 раз 3-6 подхода;  4. Велосипед 10 раз 3-6 подхода;  5. Лягте на живот. Подъем рук по 10 раз 3-6 подхода;  6. Подъем ног по 10 раз 3-6 подхода;  7. Подъем рук и ног по 10 раз 3-6 подхода.  8. Отжимания от пола у упора лежа (с колен) по 10 раз 3-6 подхода;  9. Подъем туловища (лежим на спине) по 10 раз 3-6 подхода;  10. Упражнения на стопы (стоя, как на тренировках) по 10 раз 3-6 подхода;  Заключительная часть: УГ (упражнения на гибкость, начиная с потягивания, заканчиваем шпагатами, как на тренировках) | Подготовительная часть - ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках), длительный бег по пересеченной местности на 5 км.  Заключительная часть: УГ (упражнения на гибкость, начиная с потягивания, заканчиваем шпагатами, как на тренировках) | Подготовительная часть - ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках), длительный бег по пересеченной местности на 6 км.  Заключительная часть: УГ (упражнения на гибкость, начиная с потягивания, заканчиваем шпагатами, как на тренировках) |
| **23.04** | Подготовительная часть - разминка 10 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 10 раз 2 подхода;  4. Прыжки с выносом бедра из выпада 10 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 15 мин, ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках)  Основная часть:  1. Прыжки разные (как на тренировках) по 20 раз 4 подхода;  2. Выпрыгивания с полуприседа по 10 раз 4 подхода;  3. Прыжки с выносом бедра и с махом вперед «танец кан-кан» по 10 раз 4 подхода;  4. Прыжки с выносом бедра из выпада 10 повторений на каждую ногу 4 подхода;  Заключительная часть: УГ (упражнения на гибкость, начиная с потягивания, заканчиваем шпагатами, как на тренировках) | Подготовительная часть - ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках) разминочный бег 6 км. Прыжки на месте, махи ногами.  Основная часть: Комплексное силовое упражнение.  1.   Выпады шаг левой ногой вперед по 10 раз 3-6 подхода;  2.   Выпады шаг правой ногой вперед по 10 раз 3-6 подхода;  3. Выпады шаги в левую сторону по 10 раз 3-6 подхода;  4. Выпады шаги в правую сторону по 10 раз 3-6 подхода;  5. 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) |