**Недельный план занятий (домашнего обучения) по легкой атлетике**

**Тренер-преподаватель Гуляев С.В.**

**План занятий на сентябрь**

Микроцикл №-1 (Втягивающий этап) с 31 августа по 11 сентября

1 – 2км Л.Б. ОРУ-15мин, с/б/у-15мин, Б.Б.-20мин, метание -20мин,ЛСУ-20мин игра-30мин

2 – кросс 3- 4км (ЧСС до 155 у/м) ОРУ-12мин с партнером, ОФП-кр.тр.-25-30мин, игра на воздухе 20мин.

4 – 2км Л.Б. ОРУ-16мин, с/б/у-15мин, ускорения-3-4х80-100м/100мб.т. П.Б.- 3х200м/3`-отдыха Закл.бег-1,5км, гибкость 15-20мин

5 – кросс 5-7км (ЧСС до 165 у/м) ОРУ-10-15мин игр-30мин.

Микроцикл №-2 (объёмных тренировок) с 14 по 29 сентября

1 – 2км Л.Б. ОРУ-15мин, с/б/у-15мин, ОФП-кр.тр.-20мин. метание или ЛСУ-20мин. Игра на воздухе 20-30минут гибкость-10мин.

2 – кросс 5-8км (ЧСС до 165 у/м) ОРУ-15мин.игра- 20-30мин, гибкость-10мин.

4 – 2км Л.Б. ОРУ-15мин, с/б/у-10мин, ускорения 3-4х80-100м/100м Темп.бег.2-3км ЧССдо170-175у/м) с/п/у-100отт. Закл.бег-1км, гибкость-10мин

5 – кросс 6-8км (ЧСС до 150 у/м) ОРУ-10мин. ОФП-кр.тр-30мин, гибкость – 15-20мин.

**четная неделя**

**Понедельник**

I – О.Р.У. 10-12 минут ( обще развивающие упражнения)

II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Кол. подходов | Кол. выполнения | Время отдыха |
|  | Имитация рук (с отягощением) | 4 | 30 сек. | 30 сек |
|  | Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением) | 4 | 30 сек | 30 сек |
|  | Разножка (в выпаде вперед, смена ног) | 4 | 20 шагов | 30 сек |
|  | Бег с высоким подниманием бедра | 4 | 30 сек | 30 сек |
|  | Бег в упоре лежа | 4 | 20 шагов | 1 мин. |

III – Гибкость 15-20 минут

**Вторник**

I – О.Р.У. – 10-12 минут

II – – О ФП – 1 (общая физическая подготовка)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Кол. подходов | Кол. выполнения |
|  | Подтягивание на перекладине | самостоятельно |  |
|  | Отжимание  Отжимание от скамейки, сидя спиной вперед | 3-5 | 5-10 дев  10-15 юн. |
|  | Поднимание прямых рук стороной вверх с отягощением | 3-5 | 10-15-20 |
|  | Поднимание прямых рук вперед с отягощением | 3-5 | 10-15-20 |
|  | Поднимание прямых рук назад с отягощением | 3-5 | 10-15-20 |
|  | **Пресс разным способом 2-3 упражнений**  Подъем туловища, лежа на спине (нога слегка согнута)  Подъем ног на перекладине  Подъем ног лежа спиной вперед (с сопротивлением)  Складной нож (со скручиванием)  Раскладушка | 3-5 | 10-15-20 |
|  | **Спина разным способом 2-3 упражнений**  Подъем туловища, лежа животом вперед  Подъем ног лежа животом вперед  Прогибание назад лежа животом вперед (одновременное поднимание прямых рук и ног назад)  Наклоны вперед, стоя у опоры с отягощением на плечах  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках  Наклоны в стороны с отягощением на вытянутых руках | 3-5 | 10-15-20 |

III – Гибкость 15 минут

**Среда**

I – О.Р.У. 10-12 минут

II – О.У.У. – 2 (обще укрепляющие упражнения)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Кол. подходов | Кол. выполнения |
|  | Упор присев упор лежа | 2-5 | 10-20 |
|  | Разножка с отягощением на плечах | 2-5 | 20-40 |
|  | Выпады в стороны с отягощениями в руках | 2-5 | 20-40 |
|  | Прыжки змейкой на одной (через препятствие) | 2-5 | 20-40 |
|  | Прыжки змейкой на двух (через препятствие) | 2-5 | 30-50 |
|  | Выпад вперед с отягощением | 2-5 | 20-40 |

III – гибкость 15 минут

**Пятница**

I – О.Р.У. 10-12 минут

II – Кр.тр. – 1 (Круговая тренировка). **3-5 серий с промежутком отдыха 3-5 минут.**

Кр.тр. выполняется чуть выше среднего темпа все упражнения без отдыха

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Кол. выполнения |
|  | Отжимание (можно с толчком, можно и с хлопком) | 10-15 |
|  | Передвижение гири из за головы к груди | 10-15 |
|  | Размахивание гирей вверх опускание ее между ног | 10-15 |
|  | Разножка с толком гири вверх от груди | 10-15 |
|  | Упор присев упор лежа (с отягощениями и сопротивлениями) | 10-15 |

III – гибкость 15-20 минут

**Суббота**

I – О.Р.У. 10-12 минут

II – С.П.С. (стопа-пресс-спина) по 3-5 подходов

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Кол. выполнения |
|  | Стопа к стенке (опираясь от стенки на двух или на одной медленное поднимание и опускание пятки вверх). | 20 раз |
|  | **Пресс разным способом 2-3 упражнений**  Подъем туловища, лежа на спине (нога слегка согнута)  Подъем ног на перекладине  Подъем ног лежа спиной вперед (с сопротивлением)  Складной нож (со скручиванием)  Раскладушка | 20 раз |
|  | **Спина разным способом 2-3 упражнений**  Подъем туловища, лежа животом вперед  Подъем ног лежа животом вперед  Прогибание назад лежа животом вперед (одновременное поднимание прямых рук и ног назад)  Наклоны вперед, стоя у опоры с отягощением на плечах  Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках  Наклоны в стороны с отягощением на вытянутых руках | 20 раз |

III – гибкость 15 минут

**Тренер-преподователь отделения легкой атлетики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.В.Гуляев/**

**нечетная неделя**

**Понедельник**

I – О.Р.У. 10-12 минут ( обще развивающие упражнения)

II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Кол. подходов | Кол. выполнения | Время отдыха |
|  | Имитация рук (с отягощением) | 4 | 30 сек. | 30 сек |
|  | Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением) | 4 | 30 сек | 30 сек |
|  | Разножка (в выпаде вперед, смена ног) | 4 | 20 шагов | 30 сек |
|  | Бег с высоким подниманием бедра | 4 | 30 сек | 30 сек |
|  | Бег в упоре лежа | 4 | 20 шагов | 1 мин. |

III – Гибкость 15-20 минут

**Вторник**

I – О.Р.У. – 10-12 минут

II – – О ФП – 2 (общая физическая подготовка)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Кол. подходов | Кол. выполнения |
|  | Приседание на двух (с отягощением ) | 3-5 | 10-20 |
|  | Полуприседание на одной (с отягощением ) | 3-5 | 10-20 |
|  | Подъем таза сгибая разгибая ноги в коленях (можно и на одной) | 3-5 | 10-20 |
|  | Вынос бедра вперед с манжетом  Или Вынос бедра вперед с выпада | 3-5 | 10-20 |
|  | Выпрыгивание с гирей в руках | 3-5 | 10-20 |

III – Гибкость 15 минут

**Среда**

I – О.Р.У. 10-12 минут

II – О.У.У. – 1 (обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Кол. подходов | Кол. выполнения |
|  | Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх | 2-5 | 20-40 |
|  | Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад | 2-5 | 20-40 |
|  | То же самое но лежа спиной вперед | 2-5 | 20-40 |
|  | В упоре сидя скрестные перемахи | 2-5 | 20-40 |
|  | Лежа на спине одновременное поднимание и опускание обеих прямых ног стороной вверх | 2-5 | 10-20 |
|  | Стопа (на обеих ногах или на одной ноге) | 3-5 | 20-50 |

III – гибкость 15 минут

**Пятница**

I – О.Р.У. 10-12 минут

II – Кр.тр. – 2 (Круговая тренировка). **3-5 серий с промежутком отдыха 3-5 минут.**

Кр.тр. выполняется чуть выше среднего темпа все упражнения без отдыха

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Кол. выполнения |
|  | Упор присев упор лежа | 10-20 |
|  | Бег в упоре лежа | 20-40 шагов |
|  | Выпрыгивание поднимание колени до груди | 10-15 |
|  | Бег с высоким подниманием бедра на месте | 30-40 шагов |
|  | Вынос бедра вперед с выпада | 10-20 |
|  | Блоха (выпрыгивание вверх с полного приседа руки тянутся вверх) | 10-20 |

III – гибкость 15 минут

**Суббота**

I – О.Р.У. 10-12 минут

II – С.П.С. (стопа-пресс-спина) по 3-5 подходов повторение прошлой недели

III – гибкость 15 минут

**Тренер-преподователь отделения легкой атлетики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/С.В.Гуляев/**