**Недельный план занятий (домашнего обучения) нечетная неделя ГБУС – 2 (1)**

**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

**Пятица**

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 2-3 упражнений** | 20 раз |
|  | **Пресс разным способом 2-3 упражнений** | 20 раз |
|  | **Спина разным способом 2-3 упражнений** | 20 раз |

III – гибкость 15 минут

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

**Недельный план занятий (домашнего обучения) четная неделя ГБУС – 2 (1)**

**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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Кол. выполнения |
|  | **Стопа 2-3 упражнений** | 20 раз |
|  | **Пресс разным способом 2-3 упражнений** | 20 раз |
|  | **Спина разным способом 2-3 упражнений** | 20 раз |

III – гибкость 15 минут

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

**Недельный план занятий (домашнего обучения) нечетная неделя ГБУС – 2 (2)**

**Понедельник**

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** | 3-5 | 10-15-20 |
|  | **Спина разным способом 2-3 упражнений** | 3-5 | 10-15-20 |

III – Гибкость 15 минут

**Среда**

I – О.Р.У. 10-12 минут

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 – 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

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

**Недельный план занятий (домашнего обучения) четная неделя ГБУС – 2 (2)**

**Понедельник**

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.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 – 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

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

**Недельный план занятий (домашнего обучения) нечетная неделя ГБУС – 2 (3)**

**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** | 3-5 | 10-15-20 |
|  | **Спина разным способом 2-3 упражнений** | 3-5 | 10-15-20 |

III – Гибкость 15 минут

**Четверг**

I – О.Р.У. 10-12 минут

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 – 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

**Суббота**

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

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

**Недельный план занятий (домашнего обучения) четная неделя ГБУС – 2 (2)**

**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

**Четверг**

I – О.Р.У. 10-12 минут

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 – 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

**Суббота**

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

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