МБОО ДО «ДЮСШ» МР «Усть-Майский улус (район)»

**План занятий дистанционного обучения (электронного и самостоятельного)**

**по легкой атлетике для учебной группы: СОГ-1 на период с 1 по 31 октября 2020г.**

***1.Тренера - преподаватели: Иванов Андрей Дмитриевич***

***2. План занятий для учебных групп:*** СО

***3.Разделы подготовки:*** Теоретические основы ФКиС (ТО ФКиС), общефизическая подготовка (ОФП), Вид спорта (ВС), специальные навыки (СН), спортивное и специальное оборудование (ССО), самостоятельная работа (СР), аттестация (А).

***4. Требования к месту занятия, необходимый инвентарь:*** Хорошо проветриваемое помещение, соответствующее техники безопасности, для выполнения упражнений. Скакалка. Эстафетная палка, Секундомер, Мел, Набивные мячи.

***5.Тренировочные дни в неделе:*** 3 дня

***6. Продолжительность одного занятия:*** 2 академических часа (один академический час занятий равен: 30 мин.)

***7.Занятия проводится с тренером-преподавателем через:*** Занятия проводятся самостоятельно. Оффлайн. Материал предоставляется флеш-носителе, либо на бумаге.

***8.Контроль выполнения материала занятий:*** устный опрос.

*Примечание:* в случае проблемы с сети интернет занятия выполняется обучающимся самостоятельно с последующим предоставлением видеотчета (дневник )

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Раздел подготовки | | Содержание занятия | Дозировка | Дозировка занятий | Форма реализации |
| 01.10  четверг | Разминка | | Медленный бег.  Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 5 мин | 15:35-16:05 | дистанционная |
| ОФП | | Специальные беговые упражнения | 15-20х3-5 подходов |
| Специальные прыжковые упражнения. | 15-20сек х 3-5 подходов |
| Игровой | 8 мин |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | 30-60 сек х 3-5 подходов |
| Подтягивание с отягощением (гантели, набивные мячи) | 10 раз |
| Заминка | | Растягивание. Заполнение дневника. | 3 мин |
| 03.10  суббота | Разминка | | Медленный бег.  Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 5 мин | 15:35-16:05 | дистанционная |
| ОФП | | Специальные беговые упражнения | 15-20х3-5 подходов |
| Специальные прыжковые упражнения. | 15-20сек х 3-5 подходов |
| Ускорение | 30мх 5р |
| Прыжки через скакалку | 50прыжков х 3 раза |
| Поднимание стоп (с пятки на носок) | 11-20 раз х 2-4 подхода |
| Пресс. | 10-20 раз х 3-4 подхода |
| Заминка | | Растягивание. Заполнение дневника. | 3 мин |
| 06.10  вторник | Разминка | | Медленный бег.  Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц | 8 мин | 15:35-16:05 | дистанционная |
| Специальные беговые упражнения | 15-20х3-5 подходов |
| Специальные прыжковые упражнения. | 15-20сек х 3-5 подходов |
| Ускорение. | 30\*3 подхода  60\*3 подхода |
| Низкий старт |  |
| Прыжки на скакалке | 50 прыжков х 3 раза |
| ОФП | | ОФП:  Приседание в выпаде. | 10-15р х 2-4 подхода |
| Выпрыгивание вверх из полного приседа. | 8-15р х 2-4 подхода |
| Прыжки над линией ноги скрестно. | 10-20 раз х 3-4 подходов |
| Пресс. | 10-20 раз х 3-4 подхода |
| Поднимание стоп (с пятки на носок) | 11-20 раз х 2-4 подхода |
| Заминка. Растягивание. Заполнение дневника. | 3 мин |
| Медленный бег.  Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 8 мин |
| Заминка | | Растягивание. Заполнение дневника. | 3 мин |
| 08.10  четверг | Разминка | | Медленный бег.  Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц | 8 мин | 15:35-16:05 | дистанционная |
| Специальные беговые упражнения | 15-20х3-5 подходов |
| Специальные прыжковые упражнения. | 15-20сек х 3-5 подходов |
| Ускорение.  Низкий старт  Прыжки на скакалке | 30\*3 подхода  60\*3 подхода |
| 50 прыжков х 3 раза |
| ОФП | | ОФП:  Приседание в выпаде. | 10-15р х 2-4 подхода |
| Выпрыгивание вверх из полного приседа. | 8-15р х 2-4 подхода |
| Прыжки над линией ноги скрестно. | 10-20 раз х 3-4 подходов |
| Пресс. | 10-20 раз х 3-4 подхода |
| Поднимание стоп (с пятки на носок) | 11-20 раз х 2-4 подхода |
| Заминка. Растягивание. Заполнение дневника. | 3 мин |
| Медленный бег.  Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 8 мин |
| Заминка | | Растягивание. Заполнение дневника. | 3 мин |  |  |
| 10.10  суббота | Разминка | | Медленный бег.  Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц | 10мин | 15:35-16:05 | дистанционная |
| Беговые и прыжковые упражнения. | 5 мин |
| Игровой | 5 мин |
| ОФП:  Броски набивного мяча | 10-15р х 2-4 подхода |
| Выпрыгивание вверх из полного приседа. | 8-15р х 2-4 подхода |
| Прыжки над линией ноги скрестно. | 10-20 раз х 3-4 подходов |
| Пресс. | 10-20 раз х 3-4 подхода |
| Поднимание стоп (с пятки на носок) | 11-20 раз х 2-4 подхода |
|  | Заминка | | Растягивание. Заполнение дневника. | 3 мин |  |  |
| 13.10  Вторник |  | | Медленный бег.  Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 8 мин | 15:35-16:05 | дистанционная |
| Специальные беговые упражнения | 15-20х3-5 подходов |
| Специальные прыжковые упражнения. | 15-20сек х 3-5 подходов |
| Прыжки на скакалке |  |
| Прыжки через скакалку | 50 прыжков х 3 раза |
| Низкий старт | 10 х 5 раз |
| Броски набивного мяча | 10-15р х 2-4 подхода |
| 1. Бег с захлестыванием голени  2. Бег с высоким подниманием бедра  3. Прыжки «в шаге» через три шага разбега  4. Выпрыгивания вверх перекатом с пятки на носок, со взмахом рук  5. Прыжки левым и правым боком (через 2 прыжка правым боком – 2 прыжка левым)  6. Скачки на ноге (через 2 скачка на левой ноге – 2 скачка на правой)  7. Прыжки с ноги на ногу перекатом с пятки на носок, со взмахом рук  8. Бег с ускорением | 8 мин |
| Заминка. Растягивание. Заполнение дневника. | 3 мин |
| 15.10  четверг |  | | Медленный бег.  Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 5 мин | 15:35-16:05 | дистанционная |
| Специальные беговые упражнения | 15-20х3-5 подходов |
| Специальные прыжковые упражнения. | 15-20сек х 3-5 подходов |
| Ускорение | 60 х 5 раз |
| Низкий старт | 10 х 5 раз |
| Броски набивного мяча | 10-15р х 2-4 подхода |
| 1. Бег с захлестыванием голени  2. Бег с высоким подниманием бедра  3. Прыжки «в шаге» через три шага разбега  4. Выпрыгивания вверх перекатом с пятки на носок, со взмахом рук  5. Прыжки левым и правым боком (через 2 прыжка правым боком – 2 прыжка левым)  6. Скачки на ноге (через 2 скачка на левой ноге – 2 скачка на правой)  7. Прыжки с ноги на ногу перекатом с пятки на носок, со взмахом рук  8. Бег с ускорением | 5 мин |
| Заминка. Расслабление. Гибкость. | 2 мин |
| 17.10  Суббота |  | | Медленный бег.  Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц | 10мин | 15:35-16:05 | дистанционная |
| Беговые и прыжковые упражнения. | 5 мин |
| Низкий старт | 10 х 5 раз |
| Прыжки через скамейку | 10-15р х 2-4 подхода |
| Броски набивного мяча с различных положений. | 10-15р х 2-4 подхода |
| ОФП (см. вверх) |  |
| Заминка | | Упражнения на расслабления. |  |  |  |
| 20.10  вторник |  | | Игровой. | 10 мин | 15:35-16:05 | дистанционная |
| ОРУ с мячом. | 3 мин |
| СБУ с ускорением. | 3 мин |
| СПУ с ускорением | 3 мин |
| Прыжки через скамейку. | 3 мин |
| Упражнение на расслабление  Заминка. Растягивание. Заполнение дневника. | 3 мин |
| 22.10  четверг |  | | Медленный бег.  Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 8 мин | 15:35-16:05 | дистанционная |
| Специальные беговые упражнения | 20м х 6р |
| Специальные прыжковые упражнения | 20 х 3р |
| Ускорение. | 100м х 5р |
| Прыжки через скамейку. | 20м х 5 раза |
| ОФП: | См вверх |
| Заминка. Растягивание. Заполнение дневника. | 3 мин |
| 24.10  суббота | |  | Игровой. | 10 мин | 15:35-16:05 | дистанционная |
| ОРУ с мячом. | 3 мин |
| СБУ с ускорением. | 3 мин |
| СПУ с ускорением | 3 мин |
| Прыжки через скамейку. | 3 мин |
| Упражнение на расслабление  Заминка. Растягивание. Заполнение дневника. | 3 мин |
| 27.10  вторник |  | | Медленный бег.  Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 8 мин | 15:35-16:05 | дистанционная |
| Специальные беговые упражнения | 20м х 6р |
| Специальные прыжковые упражнения | 20 х 3р |
| Тройной прыжок | 100м х 5р |
| ОФП: | См вверх |
| Заминка. Растягивание. Заполнение дневника. | 3 мин |
| 29.10  четверг |  | | Специальные беговые упражнения | 20м х 6р | 15:35-16:05 | дистанционная |
| Специальные прыжковые упражнения | 20 х 3р |
| Игровой | 10 мин |
| Тройной прыжок | 100м х 5р |
| ОФП: | См вверх |
| Заминка. Растягивание. Заполнение дневника. | 3 мин |
| 31.10  суббота |  | | Медленный бег.  Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 8 мин | 15:35-16:05 | дистанционная |
| Специальные беговые упражнения | 20м х 6р |
| Специальные прыжковые упражнения | 20 х 3р |
| Игровой | 8 мин |
| Тройной прыжок | 100м х 5р |
| ОФП: | См вверх |
| Заминка. Растягивание. Заполнение дневника. | 3 мин |  |  |

Тренер-преподаватель ДЮСШ: Иванов А.Д.