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

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

**по легкой атлетике для учебных групп СОГ на период с 23 по 28 марта 2020г.**

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

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дни недели | Содержание и характер заданий (упражнений) | Методические указания | Продолжительность упражнений по времени |
| Вторник  24.03.2020г. | Бег на месте. | Бег на месте, поднимайте колени максимально высоко – угол не менее 90 градусов. | 30 сек х 6 раза  (3 мин) |
| Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 1. Растяжка шеи – делайте плавные повороты головой вправо – влево, вперед – назад, вправо в бок – влево в бок. | 30 сек |
|  | 1. Боковые наклоны – встаньте прямо, сцепите руки в замок за головой. Совершайте наклоны вправо и влево. Держите спину прямо. | 30 сек |
|  | 1. Наклоны вперед – встаньте прямо, соедините стопы вместе, совершайте плановые наклоны вперед, тянитесь ладонями к пальцам ног, ноги остаются прямыми и не сгибаются в коленях. | 30 сек |
|  | 1. 3 точки – встаньте прямо. Расставьте ноги как можно шире в стороны. Поднимите руки вверх. Совершайте поочередные наклоны вперед к левой ноге, к центру и к правой ноге. | 30 сек |
|  | 1. Перекаты – Встаньте прямо. Расставьте ноги в стороны. Вытяните руки вперед. Поочередно переносите вес тела с одной ноги на другую. | 30 сек |
|  | 1. Растяжка бедер – сделайте широкий шаг вперед и поставьте колено на пол. Плавными движениями прогибайтесь вниз и растягивайте бедро вытянутой вперед ноги. | 30сек |
| ОФП:  Ходьба с выпадами, руки на поясе. | Спина прямая, держим равновесье. | 10-15м х 2-4 подхода |
| Выпрыгивание вверх из полного приседа. | Ноги на ширине плеч. Совершайте приседания выпрыгивая вверх, поднимите руки вверх и опустите в исходное положение. | 8-15р х 2-4 подхода |
| Прыжки на обеих ногах с продвижением вперед. | Исходное положение руки на поясе, ноги вместе. | 10-20 раз х 3-4 подходов |
| Хлопки со сгибом. | Сидя на полу, согните колени, поднимите ноги и наклоните спину назад. По очереди поднимайте ноги и хлопайте под коленями. | 10-20 раз х 3-4 подхода |
| Альпинист. | Примите упор лежа. Подтяните правое колено к груди, выпригните и поменяйте в воздухе ноги – левую ногу вперед, правую назад. | 11-20 раз х 2-4 подхода |
| Заминка. Растягивание. Заполнение дневника (5 мин). | 1. Ходьба делая вдох выдох. | 30 сек |
|  | 1. Растяжка трицепса (встать прямо, отведите прямую руку к себе и обхватите ее другой рукой). | 30 сек |
|  | 1. Наклоны вперед (встаньте прямо, соедините стопы вместе, совершайте плановые наклоны вперед, тянитесь ладонями к пальцам ног, ноги остаются прямыми и не сгибаются в коленях). | 30 сек |
|  | 1. Параллель (сядьте на пол, разведите ноги в стороны, а руки вытяните перед собой ладонями вниз, совершайте малые наклоны корпуса вперед так, чтобы почувствовать натяжение в области поясницы, не сгибайте ноги в коленях). | 30 сек |
|  | 1. Стопы (сядьте на пол, одну ногу вытяните вперед, а другую согните в колене и стопой прижмите колену выпрямленной ноги, на каждом выдохе пальцами рук плавно тянитесь к носочкам, держите спину прямо). | 30 сек |
|  | 1. Прогиб спины (прогиб спины (сделай широкий шаг вперед, поставьте колено задней ноги на пол, поднимите руки вверх, начиная движение от кончиков пальцев, тянитесь назад, постепенно наращивайте амплитуду и отклоняйтесь назад все сильнее. | 30 сек |
|  | 1. Бабочка (сядьте на пол, соедините стопы вместе и придвиньте к себе, совершайте плавные наклоны вперед). | 30 сек |
| Четверг  26.03.2020г. | Бег на месте. | Бег на месте, поднимайте колени максимально высоко – угол не менее 90 градусов. | 30 сек х 6 раза  (3 мин) |
| Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | См пн | 3 мин |
| ОФП:  Прыжки через скакалку. | Прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки через голову назад.  Прыжки произвольным способом (в течение 15 сек делать 40 прыжков). | 30-60 сек х 3-5 подходов, между подходами 30 сек  (2 мин) |
| Прыжки через линию (гимнастическую палку) вперед-назад. | Прыжки на обеих ногах, руки на пояс. | 15-20раз х 3-4 подхода |
| Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево-вправо. | Прыжки на обеих ногах, руки на пояс. | 15-20 раз х 4 подхода |
| Хлопки со сгибом. | Сидя на полу, согните колени, приподнимите ноги и наклоните спину назад. | 20раз х 3-4 подхода |
| Заминка. Растягивание. Заполнение дневника. | См пн. | 5 мин |
| Суббота  28.03.2020г. | Бег на месте. | Бег на месте, поднимайте колени максимально высоко – угол не менее 90 градусов. | 30 сек х 6 раза  (3 мин) |
| Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | См пн. | 3 мин |
| ОФП:  Альпинист. | Примите упор лежа. Подтяните правое колено к груди, выпрыгните и поменяйте в воздухе ноги – левую вперед, правую назад. | 20-30 раз х 3-4 подхода |
| Прыжки через скакалку. | Прыжки на одной и двух ногах с вращением скакалки через голову назад.  Прыжки произвольным способом (в течение 15 сек делать 40 прыжков). | 30-60 сек х 3-5 подходов, между подходами 30 сек  (2 мин) |
| Лежа на животе, вытяните руки прямо над головой, поднимание и опускание туловища пригибание спину. | Одновременно поднимите руки с головой и ноги. | 8-15 раз х 2-4 подхода |
| Планка. | Удерживайте положение «упор лежа» на локтях и пальцах ног. Пытайтесь сохранить это положение с прямой спиной. | 20-40 сек. х 2-4 подхода |
| Прыжки на месте подниманием колени. | Основная стойка, руки назад. Прыжки на месте поднимая колени. | 30-60 сек х 2-4 подходов. |
| суббота | Отчет |  |  |
| воскресенье | Отдых. |  |  |

Тренер-преподаватель Иванов А.Д.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

23.03.2020г.