|  |
| --- |
| **План учебно-тренировочных занятий для самостоятельной подготовки обучающихся** **на отделении легкой  атлетики.****Тренер-преподаватель Ягубкина М.А.** |
| **Дни недели** | **СОГ (ПФДО)** | **СО** | **ГНП-2 (1)** | **ГНП-2 (2)** |
| Понедельник 14.02.2022 |  | 1. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 8 упражнений – специальные беговые упражнения на месте 4 минуты 2. Тренировка верхней части тела.-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук (в упоре лежа на полу 2х15/в упоре об диван 2х15) Отдых между подходами 10сек., между сериями 1 мин.-Отжимания от опоры за спиной.И.П. руки за спиной, на ширине плеч. Опускаемся вниз, почти до пола.Не забываем про дыхание. Вниз — вдох, на выходе – вверх. 2 подхода по 15 раз.3. Брюшной пресс: скручивание-2х20 раз.4. Гибкость.-из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола (3-5 раз);-наклон вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (3-5 раз);-сидя на полу, наклон вперед до касания лбом коленей (3-5 раз);-ходьба с наклонами вперед и доставание пола руками.  | 1. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 8 упражнений – специальные беговые упражнения на месте 4 минуты 2. Тренировка верхней части тела.-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук (в упоре лежа на полу 2х20-25/в упоре об диван 2х20-25) Отдых между подходами 10сек., между сериями 1 мин-Разведение рук в стороны.Берем 2 больших тома книг, потолще. Держим книги, растопырив пальцы, поднимаем до горизонтального уровня, локти слегка согнуты. Опускаем вниз, но, не доводя до бедер, держа руки в постоянном напряжении. Фиксация в верхней точке и снова вниз. Количество 2х 15-20 раз.-Подъем книг перед собой.Поднимаем перед собой руки (с книгами) поочередно. Подъем совершается горизонтально, не касаясь бедра.2х15 раз на каждую. -Отжимания от опоры за спиной.И.П. руки за спиной, на ширине плеч. Опускаемся вниз, почти до пола.Не забываем про дыхание. Вниз — вдох, на выходе – вверх. 2 подхода по 15 раз.3. Брюшной пресс: скручивание-2-3 по 20 раз.4. Гибкость.-из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола (3-5 раз);-наклон вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (3-5 раз);-сидя на полу, наклон вперед до касания лбом коленей (3-5 раз);-ходьба с наклонами вперед и доставание пола руками.  | 1. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 8 упражнений – специальные беговые упражнения на месте 4 минуты 2. Тренировка верхней части тела.-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук (в упоре лежа на полу 2х20-25/в упоре об диван 2х20-25) Отдых между подходами 10сек., между сериями 1 мин-Разведение рук в стороны.Берем 2 больших тома книг, потолще. Держим книги, растопырив пальцы, поднимаем до горизонтального уровня, локти слегка согнуты. Опускаем вниз, но, не доводя до бедер, держа руки в постоянном напряжении. Фиксация в верхней точке и снова вниз. Количество 2х 15-20 раз.-Подъем книг перед собой.Поднимаем перед собой руки (с книгами) поочередно. Подъем совершается горизонтально, не касаясь бедра.2х15 раз на каждую. -Отжимания от опоры за спиной.И.П. руки за спиной, на ширине плеч. Опускаемся вниз, почти до пола.Не забываем про дыхание. Вниз — вдох, на выходе – вверх. 2 подхода по 15 раз.3. Брюшной пресс: скручивание-2-3 по 20 раз.4. Гибкость.-из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола (3-5 раз);-наклон вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (3-5 раз);-сидя на полу, наклон вперед до касания лбом коленей (3-5 раз);-ходьба с наклонами вперед и доставание пола руками.  |
|
| Вторник 01.02.2022 | 1. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 8 упражнений – специальные беговые упражнения на месте 4 минуты 2. Тренировка верхней части тела.-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук (в упоре лежа на полу 2х10/в упоре об диван 2х10) Отдых между подходами 10сек., между сериями – 1 мин.-Отжимания от опоры за спиной.И.П. руки за спиной, на ширине плеч. Опускаемся вниз, почти до пола.Не забываем про дыхание. Вниз — вдох, на выходе – вверх. 2 подхода по 15 раз.3. Брюшной пресс: скручивание-30 раз.4. Гибкость.-из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола (3-5 раз);-наклон вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (3-5 раз);-сидя на полу, наклон вперед до касания лбом коленей (3-5 раз);-ходьба с наклонами вперед и доставание пола руками.  | Отдых  | 1.Теория: Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.2. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 8 упражнений – специальные беговые упражнения на месте 4 минуты 3. Брюшной пресс: -подъем ног лежа 2х20-скручивание-2-3 по 20 раз.-скручивания для косых мышц живота 2х20.4. Гибкость.-из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола (3-5 раз);-наклон вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (3-5 раз);-сидя на полу, наклон вперед до касания лбом коленей (3-5 раз);-ходьба с наклонами вперед и доставание пола руками.  | 1.Теория: Роль физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укреплении здоровья.2. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 8 упражнений – специальные беговые упражнения на месте 4 минуты 3. Брюшной пресс: -подъем ног лежа 2х20-скручивание-2-3 по 20 раз.-скручивания для косых мышц живота 2х20.4. Гибкость.-из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола (3-5 раз);-наклон вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (3-5 раз);-сидя на полу, наклон вперед до касания лбом коленей (3-5 раз);-ходьба с наклонами вперед и доставание пола руками.  |
| Среда 15.02.2022 |  | 1.Теория: Физическая подготовка - основа успешного выполнения нормативов комплекса ГТО2.Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 8 упражнений – специальные беговые упражнения на месте 4 минуты 3. Брюшной пресс: скручивание-30 раз.4. Гибкость.-из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола (3-5 раз);-наклон вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (3-5 раз);-сидя на полу, наклон вперед до касания лбом коленей (3-5 раз);-ходьба с наклонами вперед и доставание пола руками.  | Отдых  | 1. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 8 упражнений – специальные беговые упражнения на месте 4 минуты 2. Тренировка нижней части тела.-И.П. стоя прямо, ноги на ширине плеч, мышцы живота в напряжении. Сгибайте ноги в коленях до тех пор, пока ваши бедра не будут параллельны полу. При выполнении приседаний колени не должны выходить вперед за носки ног. Выполнять 3-4х20.-Экстензия бедра на коленях: 2-3 подхода по 20 повторений на каждую ногу.-И.П. лежа на полу. Мостик 3-4 х20 (поднимаем только бедра, плечи и руки остаются прижатыми к полу).3. Брюшной пресс: скручивание-2-3 по 20 раз.4. Гибкость.-из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола (3-5 раз);-наклон вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (3-5 раз);-сидя на полу, наклон вперед до касания лбом коленей (3-5 раз);-ходьба с наклонами вперед и доставание пола руками.  |
| Четверг 16.02.2022 | 1. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 8 упражнений – специальные беговые упражнения на месте 4 минуты 2. Тренировка нижней части тела.-И.П. стоя прямо, ноги на ширине плеч, мышцы живота в напряжении. Сгибайте ноги в коленях до тех пор, пока ваши бедра не будут параллельны полу. При выполнении приседаний колени не должны выходить вперед за носки ног. Выполнять 2х20.-Экстензия бедра на коленях: 20 повторений на каждую ногу.-И.П. лежа на полу. 3. Брюшной пресс: -поднимание прямых ног 25 раз-скручивание-2-3 по 20 раз.4. Гибкость.-из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола (3-5 раз);-наклон вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (3-5 раз);-сидя на полу, наклон вперед до касания лбом коленей (3-5 раз);-ходьба с наклонами вперед и доставание пола руками.  | Отдых  | 1. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 8 упражнений – специальные беговые упражнения на месте 4 минуты 2. Тренировка нижней части тела.-И.П. стоя прямо, ноги на ширине плеч, мышцы живота в напряжении. Сгибайте ноги в коленях до тех пор, пока ваши бедра не будут параллельны полу. При выполнении приседаний колени не должны выходить вперед за носки ног. Выполнять 3-4х20.-Экстензия бедра на коленях: 2-3 подхода по 20 повторений на каждую ногу.-И.П. лежа на полу. Мостик 3-4 х20 (поднимаем только бедра, плечи и руки остаются прижатыми к полу).3. Брюшной пресс: скручивание-2-3 по 20 раз.4. Гибкость.-из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола (3-5 раз);-наклон вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (3-5 раз);-сидя на полу, наклон вперед до касания лбом коленей (3-5 раз);-ходьба с наклонами вперед и доставание пола руками.  |  |
| Пятница 17.02.2022 |  | 1. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 8 упражнений – специальные беговые упражнения на месте 4 минуты 2. Тренировка нижней части тела.-И.П. стоя прямо, ноги на ширине плеч, мышцы живота в напряжении. Сгибайте ноги в коленях до тех пор, пока ваши бедра не будут параллельны полу. При выполнении приседаний колени не должны выходить вперед за носки ног. Выполнять 3х20.-Экстензия бедра на коленях: 2 подхода по 20 повторений на каждую ногу.-выпады сначала правой, потом левой ногой 2х15 на каждую ногу.3. Брюшной пресс: скручивание-2-3 по 20 раз.4. Гибкость.-из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола (3-5 раз);-наклон вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (3-5 раз);-сидя на полу, наклон вперед до касания лбом коленей (3-5 раз);-ходьба с наклонами вперед и доставание пола руками.  | 1. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 8 упражнений – специальные беговые упражнения на месте 4 минуты 2.Круговая тренировка.-И.П. упор лежа. Выполнить 15 отжиманий.- И.П. упор присев-упор лежа -упор присев – выпрыгивание вверх 15 раз-И.П. упор лежа- подтянуть правую ногу к правой руке, вернуться в и.п. – подтянуть левую ногу к левой руке, вернуться в и.п. 20 раз-И.П. ноги на ширине плеч, руки за голову. Присесть и выпрыгнуть вверх, при этом руки держа за головой 15 раз.Выполнить 2-3 круга.3. Брюшной пресс: скручивание-2-3 по 20 раз.4. Гибкость.-из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола (3-5 раз);-наклон вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (3-5 раз);-сидя на полу, наклон вперед до касания лбом коленей (3-5 раз);-ходьба с наклонами вперед и доставание пола руками.  | 1. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 8 упражнений – специальные беговые упражнения на месте 4 минуты 2.Круговая тренировка.-И.П. упор лежа. Выполнить 15 отжиманий.- И.П. упор присев-упор лежа -упор присев – выпрыгивание вверх 15 раз-И.П. упор лежа- подтянуть правую ногу к правой руке, вернуться в и.п. – подтянуть левую ногу к левой руке, вернуться в и.п. 20 раз-И.П. ноги на ширине плеч, руки за голову. Присесть и выпрыгнуть вверх, при этом руки держа за головой 15 раз.Выполнить 2-3 круга.3. Брюшной пресс: скручивание-2-3 по 20 раз.4. Гибкость.-из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола (3-5 раз);-наклон вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (3-5 раз);-сидя на полу, наклон вперед до касания лбом коленей (3-5 раз);-ходьба с наклонами вперед и доставание пола руками.  |
| Суббота 18.02.2022 | Отдых  | Отдых  | 1. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 8 упражнений – специальные беговые упражнения на месте 4 минуты 2. Тренировка нижней части тела.-И.П. стоя прямо, ноги на ширине плеч, мышцы живота в напряжении. Сгибайте ноги в коленях до тех пор, пока ваши бедра не будут параллельны полу. При выполнении приседаний колени не должны выходить вперед за носки ног. Выполнять 3-4х20.-Экстензия бедра на коленях: 2-3 подхода по 20 повторений на каждую ногу.-И.П. лежа на полу. Мостик 3-4 х20 (поднимаем только бедра, плечи и руки остаются прижатыми к полу).3. Брюшной пресс: скручивание-2-3 по 20 раз.4. Гибкость.-из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола (3-5 раз);-наклон вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (3-5 раз);-сидя на полу, наклон вперед до касания лбом коленей (3-5 раз);-ходьба с наклонами вперед и доставание пола руками.  | 1. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 8 упражнений – специальные беговые упражнения на месте 4 минуты 2. Тренировка нижней части тела.-И.П. стоя прямо, ноги на ширине плеч, мышцы живота в напряжении. Сгибайте ноги в коленях до тех пор, пока ваши бедра не будут параллельны полу. При выполнении приседаний колени не должны выходить вперед за носки ног. Выполнять 3-4х20.-Экстензия бедра на коленях: 2-3 подхода по 20 повторений на каждую ногу.-И.П. лежа на полу. Мостик 3-4 х20 (поднимаем только бедра, плечи и руки остаются прижатыми к полу).3. Брюшной пресс: скручивание-2-3 по 20 раз.4. Гибкость.-из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола (3-5 раз);-наклон вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (3-5 раз);-сидя на полу, наклон вперед до касания лбом коленей (3-5 раз);-ходьба с наклонами вперед и доставание пола руками.  |
| Воскресенье 19.02.2022 | Отдых  | Отдых  | Отдых  | Отдых  |