|  |
| --- |
| **План учебно-тренировочных занятий для самостоятельной подготовки обучающихся на отделении легкой атлетики с 7 по 12 февраля 2022 г.****Тренер-преподаватель Ягубкина М.А.** |
| **Дни недели,** **дата** | **СОГ**  | **СОГ (ПФДО)** | **ГНП-2** | **ГНП-2** |
| Понедельник 7.02.2022 | 1. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 6 упражнений (приложение2) 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 – 2 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 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. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору без предметов 9 упражнений (приложение 4) 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 1-2 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 без предметов -9 упражнений (приложение 4) 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 8.02.2022 | Отдых | 1. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору без предметов 6 упражнений (приложение3)– 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 – 1-2 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 без предметов -9 упражнений (приложение 4) 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 без предметов 9 упражнений (приложение 4) – специальные беговые упражнения на месте 4 минуты 2. Брюшной пресс: -подъем ног лежа 2х20-скручивание-2-3 по 20 раз.-скручивания для косых мышц живота 2х20.3. 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 9.02.2022 | 1.Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору без предметов 6 упражнений (приложение1) – специальные беговые упражнения на месте 4 минуты 2. Брюшной пресс: скручивание-30 раз.3. 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 без предметов -9 упражнений (приложение 4)– специальные беговые упражнения на месте 4 минуты 2. Брюшной пресс: скручивание-2х20 раз.3. 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  |
| Четверг 10.02.2022 | Отдых  | 1.Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору без предметов -9 упражнений (приложение 4)– специальные беговые упражнения на месте 4 минуты 2. Брюшной пресс: скручивание-2х20 раз.3. 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 -9 упражнений (приложение 5) – 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 11.02.2022 | 1. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 6 упражнений (приложение 2)– 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 20 раз.-Экстензия бедра на коленях: 20 повторений на каждую ногу.3. Брюшной пресс: -поднимание прямых ног 25 раз-скручивание-25 раз.4. Гибкость.-И.П. лежа на спине поднимаем ноги с последующим касанием пола за головой 5 раз.-стойка на лопатках-мостик-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 со скакалкой 8 упражнений (приложение6) – 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 со скакалкой 8 упражнений (приложение 6) – 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 12.02.2022 | Отдых | Отдых  | 1. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору со скакалкой 8 упражнений (приложение 6)– 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 2-3х20.-Экстензия бедра на коленях: 2х20 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.  | 1. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору со скакалкой 8 упражнений (приложение 6)– 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 2-3х20.-Экстензия бедра на коленях: 2х20 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.  |
| Воскре-сенье 13.02.2022 | отдых | Отдых  | Отдых  | Отдых  |

***Далее смотрите приложения***

***Приложение 1.***

***ОРУ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ***Описание упражнения*** | ***Дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| ***1*** |   **«СТРУНКА»****И. П**. - основная стойка, руки на поясе.1 - подняться на носки, руки дугами вверх;2 - медленно вернуться в и. п. | 4-5 раз счет медленный | Спина прямая,выше на носки, дышать глубоко |
| ***2*** | **«УШКИ»****И. П**. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.**1**- наклон головы к правому плечу;**2** - И. П.**3** - наклон головы к левому плечу;**4** - И. П. | 3-4 раза | Плечи не поднимать. |
| ***3*** | **«НАКЛОНЫ-ПРУЖИНКИ»****И. П**. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.**1**- руки вверх.**2-5** - пружинящие наклоны вперед;**6** - вернуться в и. п. | 4 раза | Руки прямые,наклоны ниже. |
| ***4*** |   **«ДОСТАНЬ ДО ПЯТКИ»**И. П. - широкая стойка ноги врозь, руки опущены, висят.**1**- прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги.**2** - вернуться в и. п.**3** - то же к правой;**4** - вернуться в и. п. | 3-4 раза | Прогибаться больше,держать равновесие. |
| ***5*** |   **«ЛОШАДКИ»****И. П.** - стойка руки вперед.**1**- поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад.**2** - вернуться в и. п.**3** - поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад.**4** — вернуться в и. п. | 3-4 раза | Ноги выше,носок оттянут,вперед не наклоняться. |
| ***6*** | **«ПОДСКОКИ»****И. П**. - стойка руки на поясе.**1-8** — подскоки на двух ногах. | 3 раза | Прыгать выше,выполнять под счет.Прыжки переходят в ходьбу на месте. |

Приложение 2.

**ОРУ с** **мячом**

1. И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз. *1-2*— подняться на носки, мяч вверх, потянуться — вдох; *3-4*— и. п. — выдох. 6-8 раз.
2. И. п. — о. с, мяч вниз. *1-2*— присед, мяч вперед — вдох; *3-4*— и. п. — выдох. 8-10 раз.
3. И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз. *1*— мяч вверх; *2*— наклон вперед, коснуться мячом пола; *3 —*выпрямиться, мяч вверх; *4*— и. п. 8-10 раз.
4. И. п. — упор сидя сзади, мяч между ступнями. *1-2*— согнуть ноги с мячом; *3-4*— и. п. 6-8 раз.
5. И. п. — стойка ноги врозь, мяч вперед. *1*— поворот туловища направо; *2 —*и. п.; *3-4*— то же налево. 8-10 раз.
6. И. п. — о. с, мяч вниз. *1*— прыжок на месте, мяч к груди; *2*— прыжок на месте, мяч вниз. 6-8 раз.

Приложение 3.

***ОРУ БЕЗ ПРЕДМЕТОВ (СОГ )***

 Приложение 4.





 Приложение 5.



Приложение 6.

***ОРУ СО СКАКАЛКОЙ***

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | ***Описание упражнения*** | ***Дозировка*** | ***Организационно-методические указания*** |
| ***1*** | **И. П.** - стойка, ноги врозь, скакалка внизу вчетверо.**1** - скакалка вверх, прогнуться;**2** - И.П.. | Выполнять до 6-8 раз в зависимости от возраста занимающихся | Спина прямая,прогибаться больше. |
| ***2*** | **И.П.** – стойка ноги врозь, скакалка вперед вчетверо;**1-2** – скакалка назад;**3-4** – то же вперед; | Выполнять до 6-8 раз. | выполнять под счет,двумя руками одновременно,спина прямая |
| ***3*** | И. П. - стойка ноги врозь, скакалка вверху вчетверо.  **1**-**3** – пружинящие наклоны вправо;**4** – И.П..**5-8**– то же влево. | Выполнять до 4-6 раз в зависимости от возраста занимающихся | Наклоны выполнять глубже, ноги прямые. |
| ***4*** | **И.П.** – стойка ноги врозь, скакалка внизу вчетверо:**1** – поворот направо, скакалка вперед;**2**– И.П.**3-4**то же налево. | Выполнять до 6-8 раз в зависимости от возраста занимающихся | Повороты больше,руки прямые. |
| ***5*** | **И.П**. - стойка ноги вместе, скакалка сзади.Прыжки на двух с вращением скакалки вперед.. | Выполнять от 30 секунд до минуты в зависимости от возраста занимающихся | Ноги вместеспина прямая,смотреть вперед |
| ***6*** | **И.П.**– стойка ноги вместе, скакалка впереди;Прыжки на двух с вращением скакалки назад. | Выполнять от 30 секунд до минуты в зависимости от возраста занимающихся | Ноги вместеспина прямая,смотреть вперед |
| ***7*** | **И.П**. - стойка ноги вместе, скакалка сзади.**1-4**- прыжки на правой;**5-8** – то же на левой. | Выполнять до 6-8 раз в зависимости от возраста занимающих | Прыгать выше,выполнять под счет |
| ***8*** | **И.П**. - стойка ноги вместе, скакалка сзади.**1**- прыжок на двух, вращая скакалку вперед;**2** – прыжок на двух, вращая скакалку вперед скрестно. | В этом упражнении можно не давать счет, так как дети будут ошибаться, лучше работать по времени (до 30 секнд) | Смотреть вперед,вращать скакалку быстрее |