

План заданий на период с 06.04.2020

для группы _____ НП-2(3)

отделения - ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА

Тренер – преподаватель **Князева А.А.**

день недели _____ вторник

№ п/п	Упражнение	Время (мин.)	Методические указания
1.	Разминочный бег на месте Ходьба на месте Ходьба по периметру комнаты: -на носках -на пятках -на внешней стороне стопы -на внутренней стороне стопы Обще-развивающие упражнения (ОРУ) на месте	5 2 2 15	В медленном темпе Обязательно включить различные наклоны
2.	Спец.упражнения бегуна (СУБ) : -подскоки вверх с небольшим продвижением вперед 3 по 10 раз -бег с высоким подниманием бедра 3 по 20 раз -бег с захлестом голени 3 по 20 раз	3	По прямой комнаты сделать возможно, иногда получается «туда-сюда»
3.	Ходьба выпадами 15 раз Ходьба в низком приседе 20 раз Прыжки на правой на месте 15 раз Прыжки на левой на месте 15 раз Прыжки на 2-х вверх, с продвижением вперед 30 раз Прыжки с двух на две с продвижением вперед (лягушка) 3 по 3 раза Ходьба на руках и ногах (карактица) лицом вперед 20сек Карактица спиной вперед 20 сек Это один подход, таких нужно сделать 3	15	Между подходами отдых 1-2 мин При упражнении «карактица» таз поднимать
4.	Теория: посмотреть видео техники метания мяча Практика: метание мяча (мяч легкий, маленький)	10 10	Соблюдать технику выполнения
5.	Прыжок в длину с места на технику, дальность	10	Отталкиваться двумя ногами
6.	Упражнения на гибкость	8	
8.	Просмотр соревнований по легкой атлетике (чемпионат мира, Европы) с целью ознакомления видов легкой атлетики и для появления большего желания для занятий	10	

день недели _____ четверг

№ п/п	Упражнение	Время (мин.)	Методические указания
1.	Разминочный бег на месте Ходьба на месте Ходьба по периметру комнаты: -на носочках -на пятках -на внешней стороне стопы -на внутренней стороне стопы Обще-развивающие упражнения (ОРУ) на месте	5 2 3	В медленном темпе
2.	ОРУ на месте	15	
3.	СУБ: -подскоки вверх с небольшим продвижением вперед 10 раз -бег с высоким подниманием бедра 20 раз -бег с захлестом голени 20 раз	5	3 подхода
4.	Упражнения на гибкость (мостик, березка, сидя в барьерном шаге («пистолет») наклоняться к прямой ноге, затем к согнутой, затем ногу поменять, пресс, упражнения на спину («лодочка»), «велосипед» Это 1 подход, всего сделать 2 подхода	20 Между подходами отдых 1-2 мин	Упр-я «березка», мостик держать, считать до 15 Наклоны по 20 раз «велосипед» считать до 30
5.	Отжимания 15 раз Приседания 20 раз Выпрыгивания из низкого приседа 20 раз Это один подход, всего 3 подхода	6 Между подходами отдых 1 мин	При выпрыгивании выпрямлять туловище
6.	Упражнения на стопу: босиком продвигаться с помощью пальцев ног 2 м	5	медленно
7.	Стоять в планке	5-10	Тело держать прямо
8.	Просмотр видео с соревнований по легкой атлетике: бег 60 м	20	Обратить внимание на низкий старт и бег под команду

день недели _____ пятница

№ п/п	Упражнение	Время (мин.)	Методические указания
1.	Разминочный бег Ходьба на месте Ходьба по периметру комнаты: -на носочках -на пятках -на внешней стороне стопы -на внутренней стороне стопы	5 5 3	В медленном темпе в среднем темпе
2.	Обще-развивающие упражнения (ОРУ) на месте	15	
3.	СУБ: -подскоки вверх с небольшим продвижением вперед 10 раз -бег с высоким подниманием бедра 20 раз -бег с захлестом голени 20 раз Всего 3 подхода	5	Между упражнениями возвращаться ходьбой в спокойном темпе
4.	Выбегание из разных исходных положений по 3 м под команду -высокий старт -сидя, лицом вперед -сидя, лицом назад -стоя, спиной вперед -упор лежа, лицом вперед -упор лежа, спиной вперед -Низкий старт	6	Из каждого исходного положения по 3 раза
5.	Упражнения на матах или гимнастич.коврике на пресс,спину, гибкость	20	
6.	Упражнения на стопу: -продвигаться с помощью пальцев стоп 3-5 м -ходьба по массажному коврику	15	Без кроссовок
7.	Просмотр видео техники прыжка в длину с разбега	16	

По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по ОФП, результаты которых будут занесены протокол.