|  |
| --- |
| **Индивидуальный план занятий для учащихся в период** **с 07.02.2022 по 13.02.2022** |
| **Группа 1 г. базового уровня подготовки** |
| Понедельник |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** | **Используемые ресурсы для подачи информации и обратная связь(электронная почта, WhatsApp)** |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 4 мин. |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 10 мин. |  |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на заднюю поверхность бедра1. И. п. - стойка на коленях, медленное падение до положения лежа
2. И. п. – лежа на спине, подъем прямой ноги вверх с подъемом таза, вторая нога опирается на пол
3. И. п. – лежа на спине, подъем прямой ноги вверх и в сторону с подъемом таза, вторая нога опирается на пол
 | 1х 10 р.15 р. (л+п) х 1 р.2 х 10 р. | Ноги закрепить за крепкую опору |  |
| 4 | Выпрыгивание из полного приседа | 2 х 10р  |  |  |
| 5 | Упражнение на пресс | 2 х 15 р. |  |  |
|  6 | Упражнение на спину | 2 х 15 р. |  |  |
| 7 | Отжимания | 2 х 10 р. |  |  |
| 8 | Пистолеты | 2 х 10 р. |  |  |
| Четверг |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 4мин. |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 10 мин. |  |  |
| Основная часть |
| 3 | Выпрыгивание на месте со сменой ног на опоре  | 2х20 р | Высота опоры 30-40 см |  |
| 4 | Бег на месте быстро | 1х 20 сек. | Отдых 1-2 минуты |  |
| 5 |  Быстрая разножка  |  2х20р |  |  |
| 6 | Прыжки на месте  | 100р  |  |  |
| 7 | Бег на месте | 2 мин. |  |  |
| 8 |  Упражнение на пресс  | 2 х 15 |  |  |
| 9  |  Упражнения на спину | 2 х 15 |  |  |
| 10 | Отжимания | 2 х 10 |  |  |
| 11 | Пистолеты | 2 х 10 |  |  |
| Суббота |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте  | 4 мин. |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения (барьерная разминка) | 10 мин. |  |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения с отягощением1. Разножка
2. Прыжки на месте
3. Высокое поднимание бедра
4. Выпрыгивание из полного приседа
 |  1 х 20 р.1х 20 р.1 х 20 р.1х 10-15 р.  | Отягощение весом 1-2 кг |  |
| 4 | Бег на месте |  3минуты |  |  |
| **Группа 2 г. базового уровня** |
| Понедельник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 6 мин. |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения( упражнения на гибкость) | 15 мин. |  |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на заднюю поверхность бедра:1. И. п. – лежа на животе, партнер держит за стопу и с силой ее опускает на пол
2. И. п. стойка на коленях(стопы зафиксированы за опору, за диван) медленное падение до падения лежа
 | 2 х 15 р.2х 15 р. |  |  |
| 4 | Бег на месте(бедро) быстро | 2 х 20 секунд | Отдых 2 минуты |  |
| 5 | Выпрыгивание из полного приседа | 2 х 15 р.  |  |  |
| 6 | «Стульчик» | 2 х 20 сек.  |  |  |
| 7 | Упражнения на силу1. Отжимания
2. Упражнение на пресс
3. Упражнение на спину ( «рыбка»)
4. Упражнение на стопу
 | 2 х 15 р.2 х 15 р.2 х 15 р.2 х 50 р. |  |  |
| Четверг |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 6 мин. |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения(барьерная) | 15 мин. |  |  |
| Основная часть |
| 3 | Круговая тренировка1. Приседания
2. Упражнение на пресс(подъем туловища)
3. Разножка (широкая)
4. Упражнение на спину («рыбка»)
5. Прыжки на месте
6. Отжимания
7. Выпрыгивание из полуприседа
8. Высокое поднимание бедра
 |  2 р | 30 сек,+ 30 сек.отдых |  |
| Пятница |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 6мин. |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения(упражнения на гибкость) | 15 мин. |  |  |
| Основная часть |
| 3 | Выпрыгивание на месте со сменой ног | 3 х 20 р. |  |  |
| 4 | Быстрая разножка | 3 х 20 р. |  |  |
| 5 | Прыжки на месте | 200 р. |  |  |
| 6 | Быстрый бег на месте | 3 х 30 сек. |  |  |
| 7 | Упражнение на пресс | 3х 20 р. |  |  |
| 8 | Упражнение на спину | 3х 20 р. |  |  |
| 9 | Отжимания | 2 х 15-20 р. |  |  |
| 10 | Пистолеты | 2 х 10 р. |  |  |
| 11 | Упражнение на стопу | 2 х 50 р. |  |  |
| Воскресенье |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 8-10 мин. |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения  | 15 мин. |  |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на опоре1. Прыжки на 2-х ногах через ступеньку
2. Прыжки через ступеньку на одной ноге
 | 50-60 р50 р | Высота опоры 40-50 см |  |
| 4 | Упражнения с отягощением1. Приседания
2. Разножка
3. Высокое поднимание бедра (руки над головой)
4. Выпрыгивание из полного приседа
5. Упражнение на спину(«рыбка»)
6. Упражнение на пресс (подъем туловища)
 |  2 х 10-15 р.2 х 20 р.2 х 20 р.2 х 10-15 р.2 х 20 р.2 х 10 р. | Отягощение 2-3 кг |  |
| **Группа 4 г. базового уровня подготовки** |
| Понедельник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 минут |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения  | 20 минут |  |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на заднюю поверхность бедра 1.и.п.стоя на коленях, медленное опускание вперед2.и.п.лежа на животе ,партнер держит за стопы и с силой опускает  |  3х 20 |  |  |
| 4 | Бег на месте (бедро) | 3х20 |  |  |
| 5 |  Выпрыгивание из полного приседа | 3х15  |  |  |
| 6 |  «стульчик» | 3х20  |  |  |
| 7 |  Упражнения на брюшной пресс | 3х15-20 |  |  |
| 8 | Отжимания  | 3х15-20 |  |  |
| 9 | Упражнения на спину  | 3х15 |  |  |
| Вторник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте  | 10 минут  |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 минут |  |  |
| Основная часть |
| 3 |  Круговая тренировка  1.приседания 2.пресс 3 спина 4 прыжки на месте 5.разножка (широкая) 6.отжимания 7.выпригивание из полуприседа 8 .высокое поднимание бедра | 3 р  | 30 сек. работа + 30 сек, отдых Между сериями отдых 6-7 минут |  |
| 4 | Бег на месте | 5 минут |  |  |
| Четверг |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 минут |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 минут |  |  |
| Основная часть |
| 3 | Выпрыгивание на месте на опоре со сменой ног  | 3х20 | Высота опоры 30-40 см |  |
| 4 | Быстрая разножка  | 3х20 |  |  |
| 5 | Быстрый бег на месте  | 3 х 30 секунд  |  |  |
| 6 | Прыжки на месте | 200 раз |  |  |
| 7 | Упражнения на пресс | 3х20 |  |  |
| 8 | Отжимания  | 3х15  |  |  |
| 9 | Спина | 3х15  |  |  |
| 10 |  Скачки на одной ноге(л+п) | 3х10 |  |  |
| 11 | Бег на месте | 5 минут |  |  |
| Пятница |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 минут |  | WhatsApp |
| 2 |  О.Р.У. | 10 минут |  |  |
| 3 | Упражнения на лестнице 1.прыжки на 2-х ногах через ступеньку2.прыжки через ступеньку на одной ноге  | 60 разПо 60 раз | Если есть возможность |  |
| 4 | Упражнения с отягощением 1.разножка2.высокое поднимание бедра, предмет над головой3.выпрыгивание из полного приседа4.прыжки на месте | 20 рх420 р.х410-15 р.х420 р.х420х4 | Отягощение весом 4-5 кг  |  |
| 5 | Бег на месте | 5 минут |  |  |
| **Группа 3года тренировочного этапа**  |
| Понедельник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на заднюю поверхность бедра1. И. п. - стойка на коленях, медленное падение до положения лежа
2. И. п. – лежа на спине, подъем прямой ноги с подъемом таза, вторая нога опирается на пол
3. И. п. – лежа на животе, партнер сверху держит за стопы и с силой опускает их
 | 5 х 20 р.20 р. (л+п) х 5 р.5 х 20 р. |  |  |
| 4 | Бег на месте быстро | 30 сек. + 5 р. | Отдых 2 мин |  |
| 5 | Выпрыгивание из полного приседа | 5 х 15 р. |  |  |
| 6 | Скачки на одной ноге | 5 х 10р |  |  |
| 7 | «Блоха» | 5 х 20 р. |  |  |
| 8 | Бег на месте | 5 мин. |  |  |
| 9 | Упражнение на пресс | 3-4 х 20 р. |  |  |
| 10 | Упражнение на спину | 3-4 х 20 р. |  |  |
| 11 | Упражнение на стопу | 3-4 х 30 р. |  |  |
| Вторник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |  |
| Основная часть |
| 3 | Круговая тренировка1. Приседания
2. Пресс («складной нож»)
3. Разножка (широкая)
4. Упражнение на спину («рыбка»)
5. Прыжки на месте
6. Отжимания
7. Выпрыгивания из полуприседа
8. Упражнение на стопу
9. Высокое поднимание бедра
 |  4 -5р | 30 сек, работа 30 сек, отдыха  |  |
| Четверг |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте  | 10 мин. |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |   |  |
| Основная часть |
| 3 | Аэробика  | 15 мин.  | Непрерывное выполнение упражнения под музыку |  |
| 4 | Упражнение на пресс | 1-2 р.  | До отказа |  |
| 5 | Упражнение на спину | 1-2 р.  | До отказа |  |
| 6 | Упражнение на стопу | 1-2 р.  | До отказа |  |
| 7 | Упражнение «блоха» | 1-2 р  | До отказа |  |
| 8 | Бег на месте | 1-2 р  | До отказа |  |
| Пятница |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на быстроту1. Работа рук
2. Приседания
3. Разножка
 | 4 х 15-20 р.4 х 15-20 р.4 х 15-20 р. |  |  |
| 4 | Бег на месте быстро | 20 сек+ 6-8 р. | Отдых 2 мин. |  |
| 5 | Работа, как через барьер согнутой ногой в колене на быстроту | 4 х 20 р.(л + п) |  |  |
| 6 | Круговая тренировка | 2 р. |  Смотреть на прошлую неделю |  |
| 7 | Бег на месте | 5 мин. |  |  |
| Воскресенье |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте  | 10 мин. |  | WhatsApp |
| 2 | Общие развивающие упражнения (барьерная разминка) | 20 мин. |  |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения с отягощением1. Разножка
2. Прыжки на месте
3. Высокое поднимание бедра (руки над головой)
4. Выпрыгивание из полного приседа
 |  5 х 20 р.5 х 20 р.5 х 20 р.5 х 20 р. | Вес 4-5 кг |  |
| 4 | Бедро |  5х 20р(быстро) |  |  |

Теоретический материал для всех групп

http://mir-la.com/14013-10-interesnyh-faktov-o-legkoy-atletike.html