|  |
| --- |
| **Индивидуальный план занятий для учащихся в период с 14.02.2022 по 20.02.2022** |
| **Группа 1 г. базового уровня подготовки** |
| **№** | **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** | **Используемые ресурсы для подачи информации и обратная связь(электронная почта, WhatsApp)** |
| Понедельник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 5 мин. |  | **WhatsApp** |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 15 мин. |  |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на быстроту1. Работа рук
2. Приседания
3. Подъем бедра как через барьер

Двойная разножка | 2 х 20 р.2 х 10-15 р.2 х 20 р.2 х 20 р. |  |  |
| 4 | Быстрый бег | 2 х 20р  |  |  |
| 5 | Упражнение на пресс | 2 х 15-20 р. |  |  |
| 6 | Упражнение на спину(рыбка) | 2 х 15-20 р. |  |  |
| 7 | Отжимания | 2 х 10-15 р. |  |  |
| 8 | Пистолеты | 2 х 10 р. |  |  |
| 9 | Упражнение на стопу | 2 х 50 р. |  |  |
| Четверг |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 5мин. |  | **WhatsApp** |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 15 мин. |  |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на заднюю поверхность бедра1. И. п. – лежа на спине, подъем прямой ноги вверх с подъемом таза, вторая нога опирается на пол

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднимание таза | 2 х 10-15 р.2 х 20 р. |  |  |
| 4 | Приседания + выпрыгивания | 3 х 10 р. |  |  |
|  | И. п. – лежа на спине, подъем левой руки, подъем правой ноги |  2 х 20р |  |  |
| 6 | И. п. – лежа на животе, подъем левой руки, подъем правой ноги |  2 х 20р |  |  |
| 7 | Бег на месте | 1 мин. |  |  |
| Суббота |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 5 мин |  | **WhatsApp** |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 15 мин |  |  |
| Основная часть |
| 3 | Приседания ,разножка, выпрыгивания | 3х 20раз | Выполнение задания с грузом 1-2кг(бутылка с водой)  |  |
| 4 | Отжимания,пресс,спина | 3 х 15раз | Можно с грузом на пресс и спину |  |
| 5 | Бег на месте  | 3 мин |  |  |
| **Группа 2 года базового уровня подготовки** |
| Понедельник  |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 5 мин. |  | **WhatsApp** |
| 2 | Общие развивающие упражнения (упражнения на гибкость) | 15 мин. |  |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на быстроту1. Работа рук
2. Разножка
3. «Скалолаз»
4. «Берпи»
5. Приседания

Подъем бедра вверх-вниз-в сторону | 2 х 20 р.2 х 20 р.2 х 20 р.2 х 10 р.2 х 10 р. |  |  |
| 4 | Бег на месте(бедро) быстро | 2 х 20 сек. | Отдых 2 минуты |  |
| 5 | Упражнения на силу1. Пистолеты
2. Упражнение на пресс
3. Упражнение на спину ( «рыбка»)

Упражнение на стопу  | 2 х 10 р.2 х 20 р.2 х 20 р.2 х 50 р. |  |  |
| Четверг |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 5 мин. |  | **WhatsApp** |
| 2 | Общие развивающие упражнения(барьерная) | 15 мин. |  |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения с отягощением1. Бедро
2. Приседания
3. Выпад вперед- выпад назад
4. Прыжки с грузом

Выпрыгивание из полуприседа | 3 р.3 р.3 р.3 р.3 р. |  |  |
| 4 | Бег на месте | 3 х 30 сек. |  |  |
| 5 | Упражнение на спину | 3 х 20 р. |  |  |
| 6 | Упражнение на пресс | 3 х 20 р. |  |  |
| Пятница  |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 5мин. |  | **WhatsApp** |
| 2 | Общие развивающие упражнения (упражнения на гибкость) | 15 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

И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднимание таза. | 2 х 15-20 р.2 х 20 р.2 х 20 р. |  |  |
| 4 | Быстрый бег на месте | 2 х 30 сек. |  |  |
| **5** | **Прыжки с места** | **10 р.** |  |  |
| 6 | «Лягушка» | 30 р. |  |  |
| 7 | «Стульчик» | 2 х 30 секунд. |  |  |
| 8 | Упражнение на пресс | 2-3 х 20 р. |  |  |
| 9 | Упражнение на спину | 2-3 х 20 р. |  |  |
| 10 | Отжимания | 2-3 х 15-20 р. |  |  |
| 11 | Упражнение на стопу | 2х 50 р. |  |  |
| Воскресенье  |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 5 мин. |  |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения(упражнения на гибкость) | 15 мин. |  |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на быстроту1. Приседания
2. Быстрая разножка
3. Быстрые прыжки
4. Выпрыгивание со сменой ног быстро
 | 3 х 10р.3 х 20 р.3 х 20 р.3 х 20 р. |  |  |
| **Группа 4 года базового уровня подготовки** |
| Понедельник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 8 минут |  | **WhatsApp** |
| 2 | Упражнения на гибкость | 15 минут |  |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на быстроту 1. Работа рук
2. Бедро быстро
3. Подъем бедра вверх и в сторону(л+п)
4. Разножка
 | 4 х 20 р.2 х 20 р.2 х 20 р.4 х 10 р. |  |  |
| 4 | Упражнения на заднюю поверхность бедра1)И. п. - стойка на коленях, медленное падение до положения лежа1. И. п. – лежа на спине, подъем прямой ноги вверх с подъемом таза, вторая нога опирается на пол
2. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднимание таза.
 | 2 х 20 р.2 х 20 р.2 х 30 р. |  |  |
| 5 | Упражнение на пресс | 2-3 х 20 р. |  |  |
| 6 | Пистолеты | 2-3 х 10 р. |  |  |
| 7 | Отжимания | 2-3 х 20 р. |  |  |
| 8 | Упражнение на стопу | 2-3 х 50 р. |  |  |
| 9 | Бег на месте быстро | 3 х 20 сек. |  |  |
| Вторник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 8 минут  |  | **WhatsApp** |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 15 минут |  |  |
| Основная часть |
| 3 |  Круговая тренировка1. Разножка
2. Упражнение на пресс (складной нож)
3. «Стульчик»
4. Упражнение на спину (рыбка)
5. Выпрыгивания из полного приседа
6. «Планка»
7. Прыжки с подтягиванием коленей
8. Отжимания
9. «Блоха» (л+п)

Стопа | 2-3 р.2-3 р.2-3 р.2-3 р.2-3 р.2-3 р.2-3 р.2-3 р.2-3 р.2-3 р. | 30 сек.работа+ 30 сек, отдых |  |
| 4 | Бег на месте | 3-4 мин. |  |  |
| Четверг |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 8 минут |  | **WhatsApp** |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 15 минут |  |  |
| Основная часть |
| 3 | «Скалолаз» | 4 х 20 р. |  |  |
| 4 | «Берпи» | 4 х 10 р. |  |  |
| 5 | «Блоха»  | 4 х 10 р.  |  |  |
| 6 | Бег на месте (быстро) | 4 х 30 сек. |  |  |
| 7 | Упражнения на пресс | 3 х 20 р. | Отдых 2 мин. |  |
| 8 | Упражнение на спину | 3 х 20 р. |  |  |
| 9 | Отжимания | 3 х 20 р. |  |  |
| 10 | Упражнение на стопу | 3 х 50 р. |  |  |
| Пятница |
| Подготовительная часть |
| 1 | Аэробика | 5-8 мин. | Непрерывно под музыку |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 минут |  |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения с отягощением 1. Разножка
2. Выпад вперед + выпад в сторону
3. Высокое поднимание бедра
4. Выпрыгивание из полуприседа
5. Вставание на опору
6. Подъем на стопе

Вставание на опору | 3-4 х 20 р.3-4 х 20 р.3-4 х 20 р.3-4 х 20 р.3-4 х 20 р.3-4 х 20 р.3-4 х 20 р. | Отягощение весом 2-3 кг.  |  |
| 4 | Бег на месте | 2-3 мин. |  |  |
| 5 | Упражнение на пресс | 3 х 20 р. |  |  |
| 6 | Упражнение на спину | 3 х 20 р. |  |  |
| 7 | Упражнение на стопу | 3 х 50 р. |  |  |
| 8 | Отжимания | 3 х 20 р. |  |  |
| **Группа 3 года тренировочного этапа подготовки** |
| 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 вверх с подъемом таза, вторая нога согнута в колене
3. И. п. – лежа на спине, подъем прямой ноги вверх и в сторону с подъемом таза, вторая нога согнута в колене
4. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднимание таза
 | 4 х20 р.4 х 20 р.4 х 20 р.4 х 30 р. |  |  |
| 4 | Бег на месте быстро | 5 х 20 сек. | Отдых 2 мин. |  |
| 5 | Прыжки с подтягиванием коленей | 5 х 10 р. |  |  |
| 6 | Прыжки на месте | 10 р. |  |  |
| 7 | «Блоха» | 5 х 20 р. |  |  |
| 8 | «Лягушка» | 40-50 р. |  |  |
| 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 20 р. |  |  |
| 12 | Отжимания | 3-4 х 20 р. |  |  |
| 13 | Бег на месте | 3-4 мин. |  |  |
| Вторник |  |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  | **WhatsApp** |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |  |
| Основная часть |
| 3 | Прыжковая тренировка по видео | Каждое по 10 р. |  |  |
| 4 | Бег на месте | 3-5 мин. |  |  |
| Четверг |  |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте  | 10 мин. |  | **WhatsApp** |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |   |  |
| Основная часть |
| 3 | Аэробика | 15 мин.  | Непрерывное выполнение под музыку |  |
| 4 | Упражнение на пресс | 5 х 20 р. |  |  |
| 5 | Упражнение на спину | 5 х 20 р. |  |  |
| 6 | Упражнение на стопу | 5 х 50 р. |  |  |
| 7 | Отжимания | 5х 15-20 р. |  |  |
| Пятница |  |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  | **WhatsApp** |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 10-15 мин. |  |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на быстроту1. Работа рук
2. Бег в упоре быстро
3. Разножка двойная
4. Подъем бедра(Как через барьер сбоку)
 | 3 х 20 р.3 х 20 р.3 х 10 р.3 х 20 р. |  |  |
| 4 | Бег на месте быстро | 4 х 20 сек. | Отдых 2 мин. |  |
| 5 | Прыжковая тренировка по видео |  |  |  |
| 6 | Бег на месте | 3-4 мин. |  |  |
| Воскресенье |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте  | 10 мин. |  | **WhatsApp** |
| 2 | Общие развивающие упражнения  | 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. Приседания (руки над головой)
6. Выпад вперед, выпад назад, выпад в сторону и в другую
7. Упражнение на пресс

Упражнение на спину(«рыбка») |  3-4 х 20 р.3-4 х 20 р.3-4 х 20 р.3-4 х 10-15 р.3-4 х 20 р.3-4 х 10 р.3-4 х 10 р.3-4 х 10 р. | Отягощение весом 4-5 кг |  |
| 4 | Бег на месте | 30 сек. х 4 р. | Отдых 1 мин. |  |

**Теоретический материал**

**https://rusatletik.ru/pryzhki-v-legkoj-atletike.html`**