|  |
| --- |
| **Индивидуальный план занятий для учащихся в период с 01.06.2020 по 06.06.2020** |
| **Группа 1 г. базового уровня подготовки** |
| Понедельник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 8 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на быстроту1. Работа рук
2. Приседания
3. Подъем бедра как через барьер

Двойная разножка | 3 х 20 р.3 х 10-15 р.3 х 20 р.3 х 20 р. |  |
| 4 | Быстрый бег | 4 х 20р  |  |
| 5 | Упражнение на пресс | 3 х 15-20 р. |  |
| 6 | Упражнение на спину(рыбка) | 3 х 15-20 р. |  |
| 7 | Отжимания | 3 х 10-15 р. |  |
| 8 | Пистолеты | 3 х 10 р. |  |
| 9 | Упражнение на стопу | 3 х 50 р. |  |
| 10 | Бег на месте | 3 мин. |  |
| Четверг |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 8мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 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 | 3 х 10-15 р.3 х 20 р. |  |
| 4 | Приседания + выпрыгивания | 3 х 10 р. |  |
| 5 | И. п. – лежа на спине, подъем левой руки, подъем правой ноги |  3 х 20р |  |
| 6 | И. п. – лежа на животе, подъем левой руки, подъем правой ноги |  3 х 20р |  |
| 7 | «Блоха» | 4 х 10 р. |  |
| 8 | Бег на месте | 3 мин. |  |
| Суббота |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 5 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения с отягощением1. Разножка
2. Приседания
3. Прыжки на месте

Высокое поднимание бедра | 20 р.10 р.30 р.20 р. |  |
| 4 | «Скалолаз» | 4 х 20 р. |  |
| 5 | Бег на месте | 4 х 30 сек. |  |
| 6 | Упражнения на пресс | 3 х 20 р. |  |
| 7 | Упражнения на спину | 3 х 20 р. |  |
| 8 | Упражнение на стопу | 3 х 50 р. |  |
| 9 | Бег на месте | 3 мин. |  |
| **Группа 3 г. базового уровня подготовки** |
| Понедельник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения (упражнения на гибкость) | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на быстроту1. Работа рук
2. Разножка
3. Приседания

Подъем бедра вверх-вниз-в сторону | 3 х 20 р.3 х 20 р.3 х 20 р. |  |
| 4 | Бег в упоре(быстро) | 5 х 10 сек. |  |
| 5 | Прыжковая подготовка1. Прыжки с подтягиванием коленей
2. Скачки на одной ноге(подтянуть при прыжке вверх)
3. Прыжки из полуприседа

Прыжки из полуприседа вверх | 2 х 10 р.2 х 10 р.2 х 10 р.2 х 10 р. |  |
| 6 | Упражнения на силу1. Пистолеты
2. Упражнение на пресс
3. Упражнение на спину ( «рыбка»)
4. Упражнение на стопу

Отжимания | 2 х 10 р.2 х 20 р.2 х 20 р.2 х 50 р.2 х 20 р. |  |
| Вторник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения(барьерная) | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения с отягощением1. Бедро
2. Приседания
3. Разножка
4. Прыжки с грузом

Выпрыгивание из полуприседа | 4 р.4 р.4 р.4 р.4 р. |  |
| 4 | Бег на месте | 5 х 30 сек. |  |
| 5 | Упражнение на спину | 3 х 20 р. |  |
| 6 | Упражнение на пресс | 3 х 20 р. |  |
| 7 | Отжимания | 3 х 20 р. |  |
| Четверг |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения (упражнения на гибкость) | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на быстроту1. Работа рук
2. Приседания
3. Разножка

Подъем бедра вверх-вниз-в сторону | 3 х 20 р.3 х 20 р.3 х 20 р.3 х 10 р. |  |
| 4 | Бег в упоре | 5 х 10 сек. |  |
| 5 | Прыжковая подготовка1. Прыжки с подтягиванием коленей
2. Скачки ан одной ноге
3. Прыжки из полуприседа(выпрыгивать максимально вверх с паузой

Прыжки из полуприседа(выпрыгивание в разножке) | 10 р. |  |
| 6 | Упражнение на пресс | 3 х 20 р. |  |
| 7 | Упражнение на спину | 3 х 20 р. |  |
| 8 | Отжимания | 3 х 15-20 р. |  |
| 9 | Упражнение на стопу | 3 х 50 р. |  |
| 10 | Пистолеты | 3 х 50 р. |  |
| Пятница |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 8 – 10 мин. |  |
| 2 | Разминка на гибкость | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | «Лягушка» | 30-40 р. |  |
| 4 | Прыжковая подготовка1. Прыжки на месте на двух ногах
2. Прыжки на одной ноге
3. Разножка
4. Прыжки вверх, развести ноги в сторону

Прыжки «блоха» | 1 мин.1 мин.1 мин.1 мин.1 мин. |  |
| 5 | Бег на месте | 1 мин. + 1 мин. «отдыха» |  |
| **Группа 5 г. базового уровня подготовки** |
| Понедельник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин |  |
| 2 | Упражнения на гибкость (барьерная)  | 20 мин |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на быстроту1. Работа рук
2. Подъем бедра (как через барьер) быстро (Л+П)
3. Разножка двойная

Подъем бедра вверх - в сторону (Л+П) | 4 х 20 раз2 x 20 раз4 x 10 раз2 х 20 раз |  |
| 4 | Прыжковая подготовка1. Прыжки с подтягиванием коленей
2. Скачки на одной ноге (подтягивать при прыжке колено вверх) (Л+П)
3. Прыжки из полуприседа вверх (вытягиваться максимально вверх с паузой)
4. Прыжки из полуприседа вверх (разножка)
5. И.П. сидя выпрыгивание на одной ноге вверх (Л+П)

И.П. лежа на спине, ноги согнуть в коленях к груди, перекатиться вперед-назад, выпрыгнуть вверх | 4 x 10 раз3 x 10 раз2 x 10 раз2 x 10 раз2 x 10 раз2 x 10 раз | Сесть на стул или диван |
| 5 | Бег на месте быстро | 5 х 20 сек |  |
| Вторник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин  |  |
| 2 | О.Р.У. (барьерные упражнения) | 20 мин |  |
| Основная часть |
| 3 | Круговая тренировка 1. Разножка
2. «Складной нож»
3. «Стульчик»
4. «Рыбка»
5. Прыжки с подтягиванием коленей
6. «Планка»
7. Стопа
8. Отжимания
9. Выпрыгивания из полного приседа
10. Прыжки как на скакалке

«Блоха» (Л+П) |  | 30 сек. работа + 30 сек, отдых между сериями 6-7 минут |
| 4 | Бег на месте |  | 30 сек. работа + 30 сек. отдых3-4 раза |
| Четверг |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин |  |
| 2 | О.Р.У. | 20 мин |  |
| Основная часть |
| 3 | «Берпи»  | 5 х 10 раз |  |
| 4 | Альпинист | Смена положения 5 х 20 раз |  |
| 5 | «Блоха» (Л+П) | 5 х 10 раз |  |
| 6 | Бег на месте быстро  | 5 х 15 мин |  |
| 7 | Прыжок вниз – отскок вверх | 3 х 10 раз | ИП – Стоя на опоре высотой 30-40 см |
| 8 | Выпрыгивания на опоре со сменой ног | 3 х 20 раз |  |
| 9 | О.Ф.П. | (Пресс – 20, спина – 20, стопа – 20, отжимания – 20, пистолеты – 10)2 раза |  |
| Пятница |
| Подготовительная часть |
| 1 | Кроссовая подготовка | 15-20 мин | Если возможность есть побегать кросс на улице |
| 2 | О.Р.У. | 20 мин |  |
| Основная часть |
| 3 | Специальные беговые упражнения на месте | 5 х 20 раз |  |
| 4 | Бег на месте с отягощением (2-3 кг) | (Бег 1 мин + отдых 2 мин)5 раз |  |
| 5 | О.Ф.П. | (Пресс – 20, спина – 20, стопа – 20, отжимания – 20, пистолеты – 10)4 раза |  |
| **Группа 1 г. углубленного уровня подготовки** |
| Понедельник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 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. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Прыжковая подготовка1. Выпрыгивание из полуприседа максимально вверх с паузой
2. Скачки на одной ноге максимально вверх
3. Выпрыгивание из полуприседа в воздухе разножка
4. Встать на опору, прыжок вниз – отскок
5. Прыжки на опору
6. Из положения лежа на спине колени у груди, покататься как в лодочке, и с выпрыгиванием вверх максимально
7. Прыжки с подтягиванием коленей
8. Выпрыгивание вверх на одной ноге
9. Прыжки как на скакалке максимально вверх
 | 2 х 10 р.2 х 10 р.2 х 10 р.2 х 10 р.2 х 10 р.2 х 10 р.2 х 10 р.2 х 10 р.50 р. |  |
| 4 | Бег на месте | 3-5 мин. |  |
| Среда |  |
| Подготовительная часть |
| 1 | Кросс | 20 мин. | Если возможно на улице |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |   |
| Основная часть |
| 4 | Упражнение на пресс | 3-4 х 20 р. |  |
| 5 | Упражнение на спину | 3-4 х 20 р. |  |
| 6 | Упражнение на стопу | 3-4 х 50 р. |  |
| 7 | Отжимания | 3-4 х 15-20 р. |  |
| 8 | Пистолеты | 3-4 х 10 р. |  |
| Четверг |  |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 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. |  |
| Пятница |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте  | 10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Специальные упражнения  | 5 х 20 сек. |  |
| 4 | Упражнения с отягощением1. Разножка
2. Высокое поднимание бедра
3. Приседания
4. Пресс
5. «Рыбка»
6. Выпрыгивание вверх одна нога на опоре
7. Выпрыгивание из полуприседа
 | 20 р.20 р.20 р.10-15 р.10-15 р.20 р.10-15 р. |  |
| 5 | Бег на месте | 30 сек. + 1 мин. «отдыха» |  |
| Суббота |
| Подготовительная часть |
| 1 | Кроссовая подготовка | 20 мин. | На улице, в парке |
| 2 | Разминка | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнение на пресс | 20 р. |  |
| 4 | Упражнение на спину | 20 р. |  |
| 5 | Упражнение на стопу | 50 р. |  |
| 6 | Пистолеты | 10 р. |  |

**Теоретический материал для всех групп**

<https://rusatletik.ru>