|  |
| --- |
| **Индивидуальный план занятий для учащихся в период с 08.06.2020 по 13.06.2020** |
| **Группа 1 г. базового уровня подготовки** |
| Понедельник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 8 мин. |  |
| 2 | Упражнения на гибкость | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на заднюю поверхность1. И. п. лежа на спине, подъем прямой ноги вверх с подъемом таза

И. п. стойка на коленях, в «падении» | 3 х 10 р.3 х 15 р. |  |
| 4 | Упражнения на быстроту1. Работа рук
2. Разножка

Приседания | 3 х 20 р.3 х 20 р.3 х 20 р. |  |
| 5 | Бег на месте(быстро) | 3 х 20 сек. |  |
| 6 | Упражнения на пресс | 3 х 20 р. |  |
| 7 | Упражнения на спину | 3 х 20 р. |  |
| 8 | Упражнения на стопу | 3 х 50 р. |  |
| 9 | Отжимания  | 3 х 20 р. |  |
| 10 | Пистолеты | 3 х 10 р. |  |
| Четверг |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 8 мин. |  |
| 2 | Упражнения на гибкость | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Круговая тренировка1. Приседания
2. Упражнение на пресс
3. Разножка
4. Упражнение на стопу
5. Прыжки на скакалке

Выпрыгивание | 3 р.3 р.3 р.3 р.3 р.3 р. | 30 сек. работа+ 30 сек. отдыхОтдых между сериями 5 мин. |
| Суббота |
| Подготовительная часть |
| 1 | Кроссовая подготовка | 15 мин. |  |
| 2 | Упражнения на гибкость  | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Специальные беговые упражнения | 4-5 х 30 сек. |  |
| 4 | «Берпи» | 4 х 10 р. |  |
| 5 | «Лягушка» | 6 х 5 р. |  |
| 6 | «Планка» | 4 х 1 мин. |  |
| 7 | Подъем туловища(пресс) | 4 х 1 мин. |  |
| 8 | Пистолеты | 3 х 10 р. |  |
| **Группа 3 г. базового уровня подготовки** |
| Понедельник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на заднюю поверхность1. И. п. лежа на животе, медленно опускаться
2. И. п. лежа на спине, подъем прямой ноги вверх с тазом
3. И. п. лежа на спине, одна нога согнута в колене, подъем прямой ноги вверх с подъемом таза

И. п. лежа на спине, одна нога согнута в колене, подъем прямой ноги вверх и в сторону с подъемом таза | 3 х 10-15 р.3 х 10-15 р.3 х 10-15 р.3 х 10-15 р. |  |
| 4 | Бег на месте(быстро) | 3 х 15 сек. |  |
| 5 | Лежа на боку, подъем прямой ноги вверх | 3 х 15 р. |  |
| 6 | Упражнения на пресс | 3 х 20 р. |  |
| 7 | Упражнения на спину | 3 х 20 р. |  |
| 8 | Отжимания  | 3 х 20 р. |  |
| 9 | Пистолеты | 3 х 10 р. |  |
| Вторник |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Специальные беговые упражнения | 4-5 х 20 сек. |  |
| 4 | Круговая тренировка1. Выпад вперед, выпад назад
2. Упражнение на пресс («складной нож»)
3. Высокое поднимание бедра
4. Отжимания
5. «Стульчик»
6. Упражнение на стопу
7. «Берпи»
8. Разножка широкая

«Скалолаз» | 4 р.4 р.4 р.4 р.4 р.4 р.4 р.4 р.4 р. | Отдых между сериями 5-6 мин. |
| 5 | Заминочный бег | 3 мин. |  |
| Четверг |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на быстроту1. Приседания
2. Быстрая разножка
3. Быстрые прыжки
4. Быстрая разножка широкая

На быстроту подъем бедра как через барьер | 3 х 10 р.3 х 20 р.3 х 30 р.3 х 20 р.3 х 10 р. |  |
| 4 | Бег на месте | 4 х 20 сек. |  |
| 5 | Прыжки с места | 20 р. |  |
| 6 | «Блоха» поочередно левая, правая нога | 3 х 20 р. |  |
| 7 | «Лягушка» | 30 р. |  |
| 8 | Упражнение на пресс | 3 х 20 р. |  |
| 9 | Упражнение на спину | 3 х 20 р. |  |
| 10 | Упражнение на стопу | 3 х 50 р. |  |
| 11 | Отжимания | 3 х 20 р. |  |
| 12 | Пистолеты | 3 х 10 р. |  |
| Пятница |
| Подготовительная часть |
| 1 | Аэробика | 15 мин. |  |
| 2 | Упражнения на гибкость  | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Круговая тренировка1. Выпад вперед, выпад назад
2. Упражнение на пресс («складной нож»)
3. Высокое поднимание бедра
4. Отжимания
5. «Стульчик»
6. Упражнение на стопу
7. «Берпи»
8. Разножка широкая
9. «Скалолаз»
 | 4 р.4 р.4 р.4 р.4 р.4 р.4 р.4 р.4 р. |  |
| **Группа 5 г. базового уровня подготовки** |
| Понедельник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин |  |
| 2 | Упражнения на гибкость  | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Специальные беговые упражнения на месте  | 4 х 20 сек. | Выполнять на месте, бедро , захлест, подскоки, «ножницы»  |
| 4 | Пробежки | 5 х 20 сек. |  |
| 5 | Прыжковая подготовка1. Выпрыгивание из полуприседа
2. Скачки на одной ноге (подтягивать при прыжке колено вверх) (Л+П)
3. Выпрыгивание из полуприседа вверх с поворотом на 90 градусов
4. Прыжки из полуприседа вверх (разножка)
5. И.П. встать на опору -прыжок вниз с отскоком вверх
6. Прыжки как на скакалке
7. Запрыгивание на опору

»Блоха»  | 3 x 10 раз3 x 10 раз2 x 10 раз3x 10 раз3 х 10 раз50 раз 3 х 10 раз 3 х 10 раз3 х10 р. | Выпрыгивать максимально   |
| Вторник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин  |  |
| 2 | О.Р.У. (барьерные упражнения) | 20 мин |  |
| Основная часть |
| 3 | Упражнения на быстроту1. Работа рук
2. Разножка двойная
3. Подъем ноги как через барьер
4. Приседание
5. Подъем ноги вверх \_ в сторону

  |  3 х 10 сек.3 х 10 р.3 х 10 р.3 х 10 р.3 х 10 р. |   |
| 4 | Прыжковая подготовка1. Прыжки с подтягиванием коленей
2. Лежа на спине \_-перекатиться на стопы \_выпрыгнуть вверх
3. Выпрыгнуть вверх \_-развести ноги в стороны
4. Выпрыгивания в воздухе разножка
5. Прыжки как на скакалке
6. Блоха» (Л+П)
7. «Лягушка»

«Блоха» переменная | 2 х 10 р.2 х 10 р.2 х 10 р.2 х 10 р.50 р.2 х10 р.30-40 р.2 х 20 р. |  |
| 5 | Упражнение на пресс | 4 х 20 р. |  |
| 6 | Упражнение на спину | 4 х 20 р. |  |
| 7 | Упражнение на стопу | 4 х 50 р. |  |
| 8 | Отжимания | 4 х 20 р. |  |
| Четверг |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | О.Р.У. | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Бег на месте  | 6 х 15 сек. |  |
| 4 | Прыжки с места  | 20 р. |  |
| 5 | «Блоха» со сменой ног | 3 х 20 р. |  |
| 6 | Запрыгивание на опору  | 3 х 10 р. | Опора высотой 40-50см |
| 7 | «Берпи» | 2 х 20 р. |   |
| 8 | Выпрыгивания на опоре со сменой ног | 3 х 20 р. |  |
| 9 | Скачки (Л+П) | по 30 р |  |
| 10 | Бег на месте  | 4 х 20 сек. |  |
| 11 | «Планка» | 3 х 1 мин. |  |
| 12 | Упражнение на спину («рыбка») | 3 х 30 сек. |  |
| 13 | Упражнение на стопу | 3 х 50 р. |  |
| 14 | Отжимания | 3 х 20 р. |  |
| 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 40 р. |  |
| 4 | Бег на месте  |  5х 20 сек. |  |
| 5 | Круговая тренировка 1. Приседания
2. Пресс
3. Выпрыгивание из полуприседа
4. Спина
5. Прыжки с подтягиванием коленей
6. Стопа
7. Прыжки как на скакалке
8. «Стульчик»
9. Разножка
10. «Блоха»
 | 2-3 раза  |  |
| 6 | Заминочный бег | 4-5 мин. |  |
| **Группа 1 г. углубленного уровня подготовки** |
| Понедельник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Упражнения на гибкость | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Специальные беговые упражнения на месте | 4 х 20 сек. |  |
| 4 | Бег на месте(пробежки) | 5 х 20 сек. |  |
| 5 | Упражнения на быстроту1. Подъем бедра(как через барьер)
2. Подъем бедра в упоре на стенку
3. Разножка на опоре
 | 3 х 20 р.3 х 20 р.3 х 20 р. | Опора 30-40 см. |
| 6 | Прыжки на месте | 30 р. |  |
| 7 | «Блоха» | 3 х 20 р. (л+п) |  |
| 8 | Скачки с подтягиванием колена | 3 х 10 р. (л+п) |  |
| 9 | «Лягушка» | 50 р. |  |
| 10 | Повторный бег | 5 х 20 сек. |  |
| 11 | Упражнение на пресс | 40 р. |  |
| 12 | Упражнение на спину | 40 р. |  |
| 13 | Отжимания | 40 р. |  |
| 14 | Упражнения на стопу | 100 р. |  |
| Вторник |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте  | 10 мин. | Если возможно, то в парке |
| 2 | Упражнения на гибкость | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Беговые упражнения | 4 х 20 сек. |  |
| 4 | Круговая тренировка1. Приседания, потом выпрыгивание
2. Упражнение на пресс(«складной нож»)
3. Упражнение на стопу
4. Прыжки с подтягиванием коленей вверх через отжимания
5. Упражнение на спину(«рыбка»)
6. Выпрыгивание из полуприседа
7. Прыжки вверх на месте
8. Скачки на одной ноге по очереди
9. Разножка широкая
 | 4-5 р.4-5 р.4-5 р.4-5 р.4-5 р.4-5 р.4-5 р.4-5 р.4-5 р. |  |
| 5 | Бег на месте | 4 х 30 сек. |  |
| Среда |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Упражнения на гибкость | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Беговые упражнения на месте | 4 х 30 сек. |  |
| 4 | Прыжки | 5 х 30 сек. |  |
| 5 | Упражнение на пресс | 5 р. |  |
| 6 | Упражнение на спину | 5 р. |  |
| 7 | Отжимания | 5 р. |  |
| 8 | Пистолеты | 5 р. |  |
| Четверг |  |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте  | 10 мин. |  |
| 2 | Общие развивающие упражнения  | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Беговые упражнения на месте | 4 х 30 сек. |  |
| 4 | Пробежки | 4 х 30 сек. |  |
| 5 | Упражнения на быстроту:1. Работа рук
2. Быстрая разножка
3. Приседания
4. Бег в упоре
 | 3 х 20 р.3 х 20 р.3 х 15 р.3 х 20 р. |  |
| 6 | Прыжки с места | 2 х 10 р. |  |
| 7 | Прыжки на опору | 3 х 10 р. | Опора 40-50 см. |
| 8 | Прыжки с опоры с отскоком | 3 х 10 р. |  |
| 9 | «Блоха» поочередно с левой на правую | 3 х 20 р. |  |
| 10 | Выпрыгивание из положения лежа на спине,  | 3 х 10 р. | С раскачкой, колени у груди |
| 11 | Повторный бег | 5 х 20 сек. |  |
| 12 | Упражнение на пресс | 3-4 р. |  |
| 13 | Упражнение на спину | 3-4 р. |  |
| 14 | Упражнение на стопу | 3-4 р. |  |
| 15 | Отжимания | 3-4 р. |  |
| Пятница |
| Подготовительная часть |
| 1 | Бег на месте | 10 мин. |  |
| 2 | Упражнения на гибкость | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Беговые упражнения | 4 х 20 сек. |  |
| 4 | Пробежки | 5 х 20 сек. |  |
| 5 | Упражнения с отягощением1. Разножка
2. Высокое поднимание бедра(руки над головой)
3. Приседания
4. Выпады
5. Выпрыгивания с опоры со сменой ног
6. Прыжки на месте
7. Выпрыгивания из полуприседа
 | 4 р.4 р.4 р.4 р.4 р.4 р.4 р. | Отягощение 5-10 кг. |
| 6 | Упражнение на пресс | 3 р. |  |
| 7 | Упражнение на спину | 3 р. |  |
| 8 | Упражнение на стопу | 3 р. |  |
| 9 | Отжимания | 3 р. |  |
| 10 | Заминочный бег | 5 мин. |  |
| Суббота |
| Подготовительная часть |
| 1 | Кроссовая подготовка | 15-20 мин. |  |
| 2 | Упражнения на гибкость | 20 мин. |  |
| Основная часть |
| 3 | Повторный бег | 3 р. | 1 мин. бег + 1 мин. отдых |

**Теоретический материал для всех групп**

<https://rusatletik.ru>