**ПЛАН-График с 28.03-05.04 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (3 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения легкой атлетики Харичкина Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)  ОРУ  различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складки  Беговые специальные упражнения  (высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками) | 10 – 15 мин  Все по 10-14 раз  30 сек  3 раза по 20 сек каждое упр. | ЧСС 130-140 уд.мин.  Прыжки с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы спина была ровной |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Прыжки на двух ногах на скакалке  Низкий старт с выбеганием 10 м  Бег 20м с низкого старта  Прыжки через резинку (20см)  Прыжки вперед, в сторону, назад, в сторону («Большой квадрат»)  Прыжки вперед, в сторону, назад, в сторону («малый квадрат») | 7 раз  По 1 мин  Отдых 1 мин  10 раз  10 раз  10 раз  по 30 сек  Отдых 1 мин)  30 раз  100 раз | Прыгать на носках  Не поднимать резко туловище,  Первые шаги делать максимально быстро  Обратить внимание на согласованность работы рук, делать максимально быстро  Прыжки на максимальные усилия  Делать легко, на носках |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнения на укрепление пресса сгибание туловища из положения лежа  Поднимание туловища из положения: лежа на животе  Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) | 3 раза по 30 раз  3 раза по 30 раз | Локти в стороны  Локти в стороны  Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 30 мин |  |

**ПЛАН-График 06-12.04 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (3 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения легкой атлетики Харичкина Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)  ОРУ  различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складки  Беговые специальные упражнения  (высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, «блоха») | 10 – 15 мин  Все по 10-14 раз  30 сек  3 раза по 10 сек каждое упр. | ЧСС 130-140 уд.мин.  Прыжки с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Максимально быстро  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы спина была ровной |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Ускорения по 30м  С низкого старта,  С «Руки»  С высокого старта  Прыжки в длину с места  Прыжки через резинку (10см)  Прыжки «Разножка» ( в глубокий выпад)  Подъемы на стопе (на двух ногах) | 5 раз  5 раз  5 раз  отдых 3 мин  Отдых 1 мин  50 раз  10 раз  по 40 сек  Отдых 2 мин)  7 раз по 30 се.  200 раз | Делать максимально быстро  Не поднимать резко туловище,  Первые шаги делать максимально быстро  Обратить внимание на согласованность работы рук, делать максимально быстро  Прыжки на укрепление мышц стопы и икроножных мышц  Делать легко, на носках, спину держать ровно  Спину держать ровно |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнения на укрепление пресса «Пылесос» (одновременно подъем ног и туловища)  Поднимание туловища из положения: лежа на животе  Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) | 3 раза по 30 раз  3 раза по 30 раз | Локти в стороны  Локти в стороны  Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 30 мин |  |

**ПЛАН-График 13-19.04 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (3 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения легкой атлетики Харичкина Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)  ОРУ  различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складки  Беговые специальные упражнения  (высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, «блоха») | 10 – 15 мин  Все по 10-14 раз  30 сек  3 раза по 20 сек каждое упр. | ЧСС 130-140 уд.мин.  Прыжки с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Максимально быстро  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы спина была ровной |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Медленный бег (Или прыжки на скакалке)  Прыжки на одной ноге  Перешагивание через резинку (50см)  Прыжки (упор присев, упор лежа, упор присев, прыжок вверх с хлопком)  Подъемы на стопе (на двух ногах) | 3 раза по 10 (15 мин)  7 раз  по 30 м  Отдых 2 мин)  7 раз по 40 сек.  3 серии по 50 раз  200 раз | ЧСС 140-150 уд.в мин.    Обратить внимание на согласованность работы рук, и не опускаться на пятку  Прыжки на укрепление мышц стопы и икроножных мышц  Делать легко, на носках, спину держать ровно  Спину держать ровно, ноги выпрямлять до конца  Следить за максимальной амплитудой |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Отжимание рук в упоре лежа  Поднимание ног из положения: лежа на животе  Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) | 3 раза по 20 раз  3 раза по 20 раз  3 раза по 30 раз | Локти в стороны  Локти в стороны  Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 30 мин |  |

**ПЛАН-График 20-26.04 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (3 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения легкой атлетики Харичкина Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)  ОРУ  различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складки  Беговые специальные упражнения  (высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком) | 10 – 15 мин  Все по 10-14 раз  30 сек  3 раза по 20 сек каждое упр. | ЧСС 130-140 уд.мин.  Прыжки с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Максимально быстро  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы спина была ровной |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Ускорения (Или прыжки на скакалке)  Прыжки на одной ноге («блоха»)  Прыжки через резинку (30см)  Подъемы на стопе (на двух ногах) | 2 раза по 30 сек, 2 раза по 1 мин, 2 раза по 1,5 мин, 2 раза по 2 мин, 2 раза по 1,5 мин, 2 раз по 1 мин, 2 раза по 30 сек (Через 2 мин отдыха)  7 раз  по 30 м  Отдых 2 мин)  7 раз по 30 сек.  200 раз | ЧСС 150-170 уд.в мин.    Обратить внимание на согласованность работы рук, и не опускаться на пятку  Прыжки на укрепление мышц стопы и икроножных мышц  Делать легко, на носках, спину держать ровно, колено подтягивать к груди  Спину держать ровно, ноги выпрямлять до конца, делать с максимальной скоростью  Следить за максимальной амплитудой |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса  Поднимание ног из положения: лежа на животе  Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) | 3 раза по 20 раз  3 раза по 20 раз  3 раза по 30 раз | Локти в стороны  Локти в стороны  Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 30 мин |  |

**ПЛАН-График 27.04-03.05 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (3 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения легкой атлетики Харичкина Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)  ОРУ  различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складки  Беговые специальные упражнения  (высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком) | 10 – 15 мин  Все по 10-14 раз  30 сек  3 раза по 20 сек каждое упр. | ЧСС 130-140 уд.мин.  Прыжки с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Максимально быстро  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы спина была ровной |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Ускорения (Или прыжки на скакалке)  Бег на 30м с низкого старта  Прыжки на одной ноге (свободную ногу –на возвышенность 60 см)  Прыжки через резинку (10см)  Подъемы на стопе (на двух ногах) | 10 раз по 1 мин через 2 минуты отдыха  7 раз  Отдых 2 мин)  7 раз по 30 сек.  7 раз по 1 мин на каждую ногу  300 раз  100 раз | ЧСС 150-170 уд.в мин.    Обратить внимание на согласованность работы рук, и не опускаться на пятки, выполнять с максимальной скоростью  Прыжки на укрепление мышц стопы и икроножных мышц  Делать легко, на носках, спину держать ровно,  Спину держать ровно, ноги выпрямлять до конца,  Следить за максимальной амплитудой |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса  Поднимание ног из положения: лежа на животе  Отжимание на скорость | 3 раза по 20 раз  3 раза по 20 раз  3 раза по 10 раз | Локти в стороны  Локти в стороны  Следить за правильной техникой |
|  | 30 мин |  |

**ПЛАН-График 04.05-10.05 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (3 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения легкой атлетики Харичкина Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)  ОРУ  различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складки  Беговые специальные упражнения  (высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком, скрестным шагом) | 10 – 15 мин  Все по 10-14 раз  30 сек  3 раза по 10 сек каждое упр. | ЧСС 130-140 уд.мин.  Прыжки с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Максимально быстро  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы спина была ровной |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Ускорения (Или прыжки на скакалке)  Бег на 30м с низкого старта  Прыжки на одной ноге  Прыжки через резинку (30см)  Подъемы на стопе (на двух ногах) | 2 раза по 30 сек, 2 раза по 1 мин, 2 раза по 1,5 мин, 2 раза по 2 мин, 2 раза по 2,5 мин 2 раза по 3 мин через 3 минуты отдыха  3 раза  Отдых 2 мин)  7 раз по 30 м.  250 раз  300 раз | ЧСС 150-170 уд.в мин.    Обратить внимание на согласованность работы рук, и не опускаться на пятки, выполнять с максимальной скоростью  Прыжки на укрепление мышц стопы и икроножных мышц  Делать легко, на носках, спину держать ровно,  Спину держать ровно, ноги выпрямлять до конца,  Следить за максимальной амплитудой |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса  Поднимание ног из положения: лежа на животе  Отжимание на скорость | 3 раза по 30 раз  3 раза по 30 раз  3 раза по 20 раз | Локти в стороны  Локти в стороны  Следить за правильной техникой |
|  | 30 мин |  |

**ПЛАН-График 11.05-17.05 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (3 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения легкой атлетики Харичкина Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)  ОРУ  различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складки  Беговые специальные упражнения  (высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком) | 10 – 15 мин  Все по 10-14 раз  30 сек  3 раза по 30 сек каждое упр. | ЧСС 130-140 уд.мин.  Прыжки с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Максимально быстро  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы спина была ровной |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Ускорения (Или прыжки на скакалке)  Бег на 30м с низкого старта  Прыжки в длину с места  Прыжки через резинку (10см) | 10 раз по 1 мин через 3 минуты отдыха  7 раз  Отдых 2 мин)  50 раз  600 раз | ЧСС 160-180 уд.в мин.    Обратить внимание на согласованность работы рук, и не опускаться на пятки, выполнять с максимальной скоростью  Прыжки на укрепление мышц стопы и икроножных мышц  Делать легко, на носках, спину держать ровно, |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Упражнения на укрепление мышц брюшного пресса  Поднимание ног из положения: лежа на животе  Отжимание на скорость | 3 раза по 20 раз  3 раза по 20 раз  3 раза по 10 раз | Локти в стороны  Локти в стороны  Следить за правильной техникой |
|  | 30 мин |  |

**ПЛАН-График 18.05-24.05 2020**

**Тренировочного занятия для тренировочной группы (3 года обучения)**

**на дистанционном обучении**

**Тренер-преподаватель отделения легкой атлетики Харичкина Н.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Организационно-методические рекомендации |
| **Подготовительная часть** (разминка) | | |
| Разминка , медленный бег (или прыжки на скакалке)  ОРУ  различные круговые движения руками, наклоны туловища (вперед-назад, влево-вправо), выпады, махи, складки  Беговые специальные упражнения  (высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, «блоха») | 10 – 15 мин  Все по 10-14 раз  30 сек  3 раза по 10 сек каждое упр. | ЧСС 130-140 уд.мин.  Прыжки с максимальной амплитудой  Держать равновесие. Плотнее складка  Максимальная амплитуда, активные движения  Максимально быстро  Бедро поднимаем не ниже 90 градусов  Следим, чтобы спина была ровной |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** | | |
| Медленный бег (Или прыжки на скакалке)  Прыжки на одной ноге  Перешагивание через резинку (50см)  Прыжки (упор присев, упор лежа, упор присев, прыжок вверх с хлопком) | 3 раза по 10 (15 мин)  7 раз  по 30 м  Отдых 2 мин)  7 раз по 60 сек.  5 серий по 50 раз | ЧСС 140-150 уд.в мин.    Обратить внимание на согласованность работы рук, и не опускаться на пятку, потягивать колено к груди  Прыжки на укрепление мышц стопы и икроножных мышц  Делать легко, на носках, спину держать ровно  Спину держать ровно, ноги выпрямлять до конца |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** | | |
| Отжимание рук в упоре лежа  Поднимание ног из положения: лежа на животе  Складки ноги вместе, врозь  Удержание ног за головой  Шпагаты  Вытяжка (на две стороны) | 3 раза по 30 раз  3 раза по 30 раз  3 раза по 20 раз | Локти в стороны  Локти в стороны  Следим за прямыми ногами  Колени не сгибать  Следить за плечами  Вытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 30 мин |  |