**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, складкиБеговые специальные упражнения(высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками) | 10 – 15 минВсе по 10-14 раз30 сек3 раза по 20 сек каждое упр. |  ЧСС 130-140 уд.мин.Прыжки с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы спина была ровной |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Прыжки на двух ногах на скакалке Низкий старт с выбеганием 10 мБег 20м с низкого стартаПрыжки через резинку (20см)Прыжки вперед, в сторону, назад, в сторону («Большой квадрат»)Прыжки вперед, в сторону, назад, в сторону («малый квадрат») | 7 разПо 1 минОтдых 1 мин10 раз10 раз10 раз по 30 секОтдых 1 мин)30 раз100 раз | Прыгать на носкахНе поднимать резко туловище, Первые шаги делать максимально быстроОбратить внимание на согласованность работы рук, делать максимально быстро Прыжки на максимальные усилияДелать легко, на носках |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на укрепление пресса сгибание туловища из положения лежаПоднимание туловища из положения: лежа на животеСкладки ноги вместе, врозьУдержание ног за головойШпагатыВытяжка (на две стороны) | 3 раза по 30 раз3 раза по 30 раз | Локти в стороныЛокти в стороныСледим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться 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, складкиБеговые специальные упражнения(высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, «блоха») | 10 – 15 минВсе по 10-14 раз30 сек3 раза по 10 сек каждое упр. |  ЧСС 130-140 уд.мин.Прыжки с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияМаксимально быстроБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы спина была ровной |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Ускорения по 30мС низкого старта,С «Руки»С высокого стартаПрыжки в длину с местаПрыжки через резинку (10см)Прыжки «Разножка» ( в глубокий выпад)Подъемы на стопе (на двух ногах) | 5 раз5 раз5 разотдых 3 минОтдых 1 мин50 раз10 раз по 40 секОтдых 2 мин)7 раз по 30 се.200 раз | Делать максимально быстроНе поднимать резко туловище, Первые шаги делать максимально быстроОбратить внимание на согласованность работы рук, делать максимально быстроПрыжки на укрепление мышц стопы и икроножных мышцДелать легко, на носках, спину держать ровноСпину держать ровно |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на укрепление пресса «Пылесос» (одновременно подъем ног и туловища)Поднимание туловища из положения: лежа на животеСкладки ноги вместе, врозьУдержание ног за головойШпагатыВытяжка (на две стороны) | 3 раза по 30 раз3 раза по 30 раз | Локти в стороныЛокти в стороныСледим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться 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, складкиБеговые специальные упражнения(высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, «блоха») | 10 – 15 минВсе по 10-14 раз30 сек3 раза по 20 сек каждое упр. |  ЧСС 130-140 уд.мин.Прыжки с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияМаксимально быстроБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы спина была ровной |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Медленный бег (Или прыжки на скакалке)Прыжки на одной ногеПерешагивание 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 мОтдых 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 пяткуПрыжки на укрепление мышц стопы и икроножных мышцДелать легко, на носках, спину держать ровноСпину держать ровно, ноги выпрямлять до концаСледить за максимальной амплитудой |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Отжимание рук в упоре лежа Поднимание ног из положения: лежа на животеСкладки ноги вместе, врозьУдержание ног за головойШпагатыВытяжка (на две стороны) | 3 раза по 20 раз3 раза по 20 раз3 раза по 30 раз | Локти в стороныЛокти в стороныСледим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться 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, складкиБеговые специальные упражнения(высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком) | 10 – 15 минВсе по 10-14 раз30 сек3 раза по 20 сек каждое упр. |  ЧСС 130-140 уд.мин.Прыжки с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияМаксимально быстроБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, 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 мОтдых 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 пяткуПрыжки на укрепление мышц стопы и икроножных мышцДелать легко, на носках, спину держать ровно, колено подтягивать к грудиСпину держать ровно, ноги выпрямлять до конца, делать с максимальной скоростьюСледить за максимальной амплитудой |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на укрепление мышц брюшного прессаПоднимание ног из положения: лежа на животеСкладки ноги вместе, врозьУдержание ног за головойШпагатыВытяжка (на две стороны) | 3 раза по 20 раз3 раза по 20 раз3 раза по 30 раз | Локти в стороныЛокти в стороныСледим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться 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, складкиБеговые специальные упражнения(высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком) | 10 – 15 минВсе по 10-14 раз30 сек3 раза по 20 сек каждое упр. |  ЧСС 130-140 уд.мин.Прыжки с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияМаксимально быстроБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы спина была ровной |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Ускорения (Или прыжки на скакалке)Бег на 30м с низкого стартаПрыжки 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 отдыха7 раз Отдых 2 мин)7 раз по 30 сек.7 раз по 1 мин на каждую ногу300 раз100 раз | ЧСС 150-170 уд.в мин. Обратить внимание на согласованность работы рук, и не опускаться на пятки, выполнять с максимальной скоростьюПрыжки на укрепление мышц стопы и икроножных мышцДелать 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 прессаПоднимание ног из положения: лежа на животеОтжимание на скорость | 3 раза по 20 раз3 раза по 20 раз3 раза по 10 раз | Локти в стороныЛокти в стороныСледить 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, складкиБеговые специальные упражнения(высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком, скрестным шагом) | 10 – 15 минВсе по 10-14 раз30 сек3 раза по 10 сек каждое упр. |  ЧСС 130-140 уд.мин.Прыжки с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияМаксимально быстроБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы спина была ровной |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Ускорения (Или прыжки на скакалке)Бег на 30м с низкого стартаПрыжки 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 отдыха3 раза Отдых 2 мин)7 раз по 30 м.250 раз300 раз | ЧСС 150-170 уд.в мин. Обратить внимание на согласованность работы рук, и не опускаться на пятки, выполнять с максимальной скоростьюПрыжки на укрепление мышц стопы и икроножных мышцДелать 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 прессаПоднимание ног из положения: лежа на животеОтжимание на скорость | 3 раза по 30 раз3 раза по 30 раз3 раза по 20 раз | Локти в стороныЛокти в стороныСледить 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, складкиБеговые специальные упражнения(высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, приставным шагом левым и правым боком) | 10 – 15 минВсе по 10-14 раз30 сек3 раза по 30 сек каждое упр. |  ЧСС 130-140 уд.мин.Прыжки с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияМаксимально быстроБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы спина была ровной |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Ускорения (Или прыжки на скакалке)Бег на 30м с низкого стартаПрыжки в длину с местаПрыжки через резинку (10см) | 10 раз по 1 мин через 3 минуты отдыха7 раз Отдых 2 мин)50 раз600 раз | ЧСС 160-180 уд.в мин. Обратить внимание на согласованность работы рук, и не опускаться на пятки, выполнять с максимальной скоростьюПрыжки на укрепление мышц стопы и икроножных мышцДелать легко, на носках, спину держать ровно,  |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Упражнения на укрепление мышц брюшного прессаПоднимание ног из положения: лежа на животеОтжимание на скорость | 3 раза по 20 раз3 раза по 20 раз3 раза по 10 раз | Локти в стороныЛокти в стороныСледить 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, складкиБеговые специальные упражнения(высокое поднимание бедра, захлест голени, бег прыжками, бег на прямых ногах, «блоха») | 10 – 15 минВсе по 10-14 раз30 сек3 раза по 10 сек каждое упр. |  ЧСС 130-140 уд.мин.Прыжки с максимальной амплитудойДержать равновесие. Плотнее складкаМаксимальная амплитуда, активные движенияМаксимально быстроБедро поднимаем не ниже 90 градусовСледим, чтобы спина была ровной |
|  | 45 минут |  |
| **Основная часть** |
| Медленный бег (Или прыжки на скакалке)Прыжки на одной ногеПерешагивание через резинку (50см)Прыжки (упор присев, упор лежа, упор присев, прыжок вверх с хлопком)  | 3 раза по 10 (15 мин)7 раз по 30 мОтдых 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 грудиПрыжки на укрепление мышц стопы и икроножных мышцДелать легко, на носках, спину держать ровноСпину держать ровно, ноги выпрямлять до конца |
|  | 60 мин |  |
| **Заключительная часть** |
| Отжимание рук в упоре лежа Поднимание ног из положения: лежа на животеСкладки ноги вместе, врозьУдержание ног за головойШпагатыВытяжка (на две стороны) | 3 раза по 30 раз3 раза по 30 раз3 раза по 20 раз | Локти в стороныЛокти в стороныСледим за прямыми ногамиКолени не сгибатьСледить за плечамиВытянуться в одну линию, ноги не сгибать, таз не поднимать, ногу уводить постепенно |
|  | 30 мин |  |