

«Согласовано»

Зам.директора по УВР:  Калачикова Е.Х.

«Утверждаю»

Директор  Нифонов В.В.

**Недельный план учебно-тренировочных занятий
для спортивно-оздоровительной группы,
обучающихся в форме дистанционного обучения по лёгкой атлетике
(на май месяц)**

тренер-преподаватель: Рожина Т.И.

дата	Спортивно-оздоровительная группа (для начинающих)
понедельник	Подготовительная часть. Легкий бег по пересеченной местности на 10 минут, ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках) + прыжки на месте по 20 раз + приседания 10 раз + отжимание. Основная часть. Комплекс силовых упражнений по 2 подхода: 1. Выпады шаг левой ногой вперед по 10 раз; 2. Выпады шаг правой ногой вперед по 10 раз; 3. Выпады шаги в левую сторону по 10 раз; 4. Выпады шаги в правую сторону по 10 раз; 5. Прыжковая глубокая разножка по 10 раз. Упражнения на прессовые мышцы туловища и на спину, лягте на пол, выпрямите ноги, руки вдоль туловища. Все задания делаем по 2 раза: 1. Медленный подъем ног по 10 раз; 2. Складка к ногам по 10 раз; 3. Ножницы по 10 раз; 4. Велосипед 10 раз; 5. Лягте на живот, упражнение «супермен», подъем прямых рук и ног; 6. Отжимания от пола у упора лежа (можно с колен) по 10 раз. Заключительная часть. Упражнения на гибкость, начинаем с потягивания вверх и в стороны, заканчиваем шпагатами (как на тренировках).
вторник	Подготовительная часть. Легкий бег во дворе на 5 минут, ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках) + прыжки на месте по 20 раз + приседания 10 раз + отжимание. Основная часть. Специально-беговые упражнения, все задания делаем по 10 раз на каждую ногу, по 2 раза: - семенящий бег на месте с носка на пятку, - семенящий бег на месте с пятки на носок, - бег с высоким подниманием бедра, - с захлестом голени назад, - разножка (легкие прыжки), - глубокая разножка (прыжки из выпада), - прыжки «дзырэккэй», - прыжки «дзырэккэй» с высоким подъемом бедра. Заключительная часть. Упражнения на гибкость, начинаем с потягивания вверх и в стороны, заканчиваем шпагатами (как на тренировках).
среда	Подготовительная часть. ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках) + прыжки на месте по 20 раз + приседания 10 раз + отжимание. Основная часть. Легкий бег по пересеченной местности на 20-30 минут.

	Комплекс статических упражнений по 20 секунд на каждое задание, по 2-4 раза: - планка с прямыми руками, корпус прямо держим; - на левой руке; - на правой руке; - руки согнуты на локтях, корпус держим прямо; - на левой; - на правой; - упражнение «стульчик» упираемся на стену, руки вперед прямые. Заключительная часть. Упражнения на гибкость, начинаем с потягивания вверх и в стороны, заканчиваем шпагатами (как на тренировках).
четверг	Подготовительная часть. Легкий бег во дворе на 5 минут, ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках) + прыжки на месте по 20 раз + приседания 10 раз + отжимание. Основная часть. Все задания делаем по 3-5 раза: 1. Прыжки на левой ноге 30 раз; 2. Прыжки на правой ноге 30 раз; 3. Прыжки на обе ноги 30 раз; 4. Прыжки с ноги на ногу (дъиэрэцкэй) 30 раз; 5. Прыжки с поворотами таза 30 раз; 6. Прыжки с полу приседа 10 раз; 7. Прыжки с полного приседа с хлопком над головой 10 раз. Заключительная часть. Упражнения на гибкость, начинаем с потягивания вверх и в стороны, заканчиваем шпагатами (как на тренировках).
пятница	Подготовительная часть. Легкий бег во дворе на 5 минут, ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках) + прыжки на месте по 20 раз + приседания 10 раз + отжимание. Основная часть. Специальные беговые упражнения по 3 раза на 20м: 1. Перекаты с носки на пятку; 2. Перекаты с пятки на носок; 3. Бег с высоким подниманием бедра; 4. Бег с захлестыванием голени; 5. Бег на прямых ногах; 6. Бег с широкими прыжками с ноги на ногу (буур); 7. Многоскоки (дъиэрэцкэй); 8. Бег скрестным шагом. Заключительная часть. Упражнения на гибкость, начинаем с потягивания вверх и в стороны, заканчиваем шпагатами (как на тренировках).
суббота	Подготовительная и основная часть. ОРУ (общие развивающие упражнения начиная с головы до стоп, как на тренировках) + прыжки на месте по 20 раз + приседания 10 раз + отжимание. Легкий бег по пересеченной местности на 30 минут. Заключительная часть. Упражнения на гибкость все упражнения делаем максимально и фиксируем на 10 секунд, начинаем с потягивания вверх и в стороны, наклоны, прогибы спины, заканчиваем шпагатами (как на тренировках).
По итогам недели	Видео и фото отчеты учебно-тренировочных занятий.