Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися учебной группы по виду спорта «Лёгкая атлетика»

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения нового штамма COVID-19

с 31 января по 06 февраля 2022 года

Вид спорта: Лёгкая атлетика

Учебная группа: Базовый уровень 1 года обучения

(уровень (этап) обучения (подготовки), год обучения (подготовки)

Тренер-преподаватель: Милютин Константин Сергеевич

(фамилия, имя, отчество)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 01.02.2022 г. | История развития легкой атлетики в России.  [https://ru.wikipedia.org › wiki › Лёгкая\_атлетика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0" \l ":~:text=%D0%9D%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2,%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%8F%D0%BB%D0%B8%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%2050%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2.) | Развитие скоростно-силовых способностей | 1. Разминка:  - бег на месте или в движении;  - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами;  - прыжки на месте на стопе.  2. Силовая тренировка:  - прыжки в длину с места;  - прыжки тройным с места;  - подскоки вверх на месте.  3. Заминка:  - упражнения на растяжку. | 1 минута  6-8 повторений  30 раз  12-15 раз  8-10 раз  5 по 20 раз  4 по 20 раз  6-8 минут | Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду.  Колени поднимать до груди, без остановки | Теоретическая подготовка – тестирование.  Практическая подготовка – фото и видео ролики. |
| 03.02.2022 г. | История развития легкой атлетики в России.  [https://ru.wikipedia.org › wiki › Лёгкая\_атлетика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0" \l ":~:text=%D0%9D%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2,%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%8F%D0%BB%D0%B8%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%2050%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2.) | Развитие силы и выносливости. | 1. Разминка:  - бег на месте или в движении;  - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами;  - прыжки на стопе вверх на месте.  2. Круговая тренировка:  - отжимания;  - подъем корпуса на пресс (скручивания);  - приседания.  3. Заминка:  - упражнения на растяжку. | 1 минута  6-8 повторений  30 раз  5 кругов  8 раз  10-12 раз  15 раз  6-8 минут | Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду.  Упражнения выполнять в среднем темпе. | Теоретическая подготовка – тестирование.  Практическая подготовка – фото и видео ролики. |
| 05.02.2022 г. | История развития легкой атлетики в России.  [https://ru.wikipedia.org › wiki › Лёгкая\_атлетика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0" \l ":~:text=%D0%9D%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2,%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%8F%D0%BB%D0%B8%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%2050%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2.) | Развитие силы, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. | 1. Разминка:  - бег на месте или в движении;  - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами;  - прыжки на месте на стопе.  2. Силовая тренировка:  - выпады;  - подъем ног на пресс;  - планка классическая;  - выпрыгивания.  3. Заминка:  - упражнения на растяжку. | 1 минута  6-8 повторений  30 раз  3 по 10 раз  3 по 20 раз  3 по 30 сек  3 серии по 10 раз.  6-8 минут | Упражнения выполнять спокойно, без резких движений.  Выпады выполнять с касанием пола коленом.  Выполнять из полного приседа | Теоретическая подготовка – тестирование.  Практическая подготовка – фото и видео ролики. |

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися учебной группы по виду спорта «Лёгкая атлетика»

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения нового штамма COVID-19

с 31 января по 06 февраля 2022 года

Вид спорта: Лёгкая атлетика

Учебная группа: Базовый уровень 3 года обучения

(уровень (этап) обучения (подготовки), год обучения (подготовки)

Тренер-преподаватель: Милютин Константин Сергеевич

(фамилия, имя, отчество)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 31.01.2022 г. | История развития легкой атлетики в России.  [https://ru.wikipedia.org › wiki › Лёгкая\_атлетика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0" \l ":~:text=%D0%9D%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2,%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%8F%D0%BB%D0%B8%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%2050%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2.) | Развитие силы и функции равновесия | 1. Разминка:  - бег на месте;  - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами;  - прыжки на месте на стопе.  2. Силовая тренировка:  - вынос бедра из выпада;  - разножка;  - подскоки вверх на месте.  3. Заминка:  - упражнения на растяжку. | 3 минуты  6-8 повторений  12-15 раз    5 по 20 раз  4 по 20 раз  6-8 минут | В момент выноса бедра вперед подниматься на стопе вверх.  Выполнять в низком выпаде, активно работать руками.  Колени поднимать до груди, без остановки | Теоретическая подготовка – тестирование.  Практическая подготовка – фото и видео ролики. |
| 02.02.2022 г. | История развития легкой атлетики в России.  [https://ru.wikipedia.org › wiki › Лёгкая\_атлетика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0" \l ":~:text=%D0%9D%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2,%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%8F%D0%BB%D0%B8%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%2050%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2.) | Развитие взрывной силы, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. | 1. Разминка:  - бег на месте;  - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами;  - прыжки на месте на стопе.  2. Силовая тренировка:  - подскоки из положения седа;  - лягушка;  - выпрыгивания с небольшим грузом;  - прыжки вокруг оси.  3. Заминка:  - упражнения на растяжку. | 3 минуты  6-8 повторений  5 по 10 раз  50 раз  3 по 10 раз  20 раз  6-8 минут | Упражнения выполнять спокойно, без резких движений.  Можно по 2-3 прыжка, развернуться и сразу продолжить | Теоретическая подготовка – тестирование.  Практическая подготовка – фото и видео ролики. |
| 06.02.2022 г. | История развития легкой атлетики в России.  [https://ru.wikipedia.org › wiki › Лёгкая\_атлетика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0" \l ":~:text=%D0%9D%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2,%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%8F%D0%BB%D0%B8%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%2050%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2.) | Развитие силы, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. | 1. Разминка:  - бег на месте или в движении;  - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами;  - прыжки на месте на стопе.  2. Силовая тренировка:  - выпады;  - подъем ног на пресс;  - планка классическая;  - выпрыгивания.  3. Заминка:  - упражнения на растяжку. | 3 минуты  6-8 повторений  20 раз  3 по 10 раз  3 по 20 раз  3 по 30 сек  3 серии по 10 раз.  6-8 минут | Упражнения выполнять спокойно, без резких движений.  Выпады выполнять с касанием пола коленом.  Выполнять из полного приседа | Теоретическая подготовка – тестирование.  Практическая подготовка – фото и видео ролики. |

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися учебной группы по виду спорта «Лёгкая атлетика»

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения нового штамма COVID-19

с 31 января по 06 февраля 2022 года

Вид спорта: Лёгкая атлетика

Учебная группа: Базовый уровень 6 года обучения

(уровень (этап) обучения (подготовки), год обучения (подготовки)

Тренер-преподаватель: Милютин Константин Сергеевич

(фамилия, имя, отчество)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 31.01.2022 г. | История развития легкой атлетики в России.  [https://ru.wikipedia.org › wiki › Лёгкая\_атлетика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0" \l ":~:text=%D0%9D%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2,%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%8F%D0%BB%D0%B8%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%2050%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2.) | Развитие силы и силовой выносливости. | 1. Разминка:  - бег на месте;  - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами;  - прыжки на месте на стопе.  2. Силовая тренировка:  - лодочка;  - подскоки вверх на месте;  - отжимания;  - стульчик.  3. Заминка:  - упражнения на растяжку. | 5 минут  6-8 повторений  20 раз  5 по 10-12 раз  4 по 20 раз  5 по 8 раз  3 по 30 сек.  6-8 минут | Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду.  Упражнения выполнять в среднем темпе.  Выполнять с фиксацией на 3-4 сек.  Колени поднимать до груди  Стоя у стены, ноги согнуть до 90 градусов | Теоретическая подготовка – тестирование.  Практическая подготовка – фото и видео ролики. |
| 02.02.2022 г. | История развития легкой атлетики в России.  [https://ru.wikipedia.org › wiki › Лёгкая\_атлетика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0" \l ":~:text=%D0%9D%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2,%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%8F%D0%BB%D0%B8%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%2050%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2.) | Развитие взрывной силы, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. | 1. Разминка:  - бег на месте;  - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами;  - прыжки на месте на стопе.  2. Силовая тренировка:  - подскоки из положения седа;  - лягушка;  - выпрыгивания с небольшим грузом;  - прыжки вокруг оси.  3. Заминка:  - упражнения на растяжку. | 5 минут  6-8 повторений  5 по 10 раз  50 раз  3 по 10 раз  20 раз  6-8 минут | Упражнения выполнять спокойно, без резких движений.  Можно по 2-3 прыжка, развернуться и сразу продолжить | Теоретическая подготовка – тестирование.  Практическая подготовка – фото и видео ролики. |
| 03.02.2022 г. | История развития легкой атлетики в России.  [https://ru.wikipedia.org › wiki › Лёгкая\_атлетика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0" \l ":~:text=%D0%9D%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2,%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%8F%D0%BB%D0%B8%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%2050%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2.) | Развитие силы и кондиционных способностей | 1. Разминка:  - бег на месте;  - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами;  - прыжки на месте на стопе.  2. Силовая тренировка:  - бег в упоре лежа;  - подъем корпуса на пресс;  - прыжки со сменой ног;  - бег на месте.  3. Заминка:  - упражнения на растяжку. | 5 минут  6-8 повторений  20 раз  5 по 5 сек.  3 по 10 раз  3 по 15 раз  5 по 5 сек.  6-8 минут | Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду.  Быстрая смена ног  Колени высоко не поднимать | Теоретическая подготовка – тестирование.  Практическая подготовка – фото и видео ролики. |
| 05.022022 г.. | История развития легкой атлетики в России.  [https://ru.wikipedia.org › wiki › Лёгкая\_атлетика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0" \l ":~:text=%D0%9D%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2,%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%8F%D0%BB%D0%B8%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%2050%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2.) | Развитие скоростно-силовых способностей | 1. Разминка:  - бег на месте или в движении;  - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами;  - прыжки на месте на стопе.  2. Силовая тренировка:  - прыжки в длину с места;  - прыжки тройным с места;  - подскоки вверх на месте.  3. Заминка:  - упражнения на растяжку. | 5 минут  6-8 повторений  30 раз  12-15 раз  8-10 раз  5 по 20 раз  4 по 20 раз  6-8 минут | Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду.  Колени поднимать до груди, без остановки | Теоретическая подготовка – тестирование.  Практическая подготовка – фото и видео ролики. |
| 06.02.2022 г. | История развития легкой атлетики в России.  [https://ru.wikipedia.org › wiki › Лёгкая\_атлетика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0" \l ":~:text=%D0%9D%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2,%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%8F%D0%BB%D0%B8%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%2050%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2.) | Развитие силы и силовой выносливости. | 1. Разминка:  - бег на месте;  - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами;  - прыжки на месте на стопе.  2. Силовая тренировка:  - лодочка;  - подскоки вверх на месте;  - отжимания;  - стульчик.  3. Заминка:  - упражнения на растяжку. | 5 минут  6-8 повторений  20 раз  5 по 10-12 раз  4 по 20 раз  5 по 8 раз  3 по 30 сек.  6-8 минут | Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду.  Упражнения выполнять в среднем темпе.  Выполнять с фиксацией на 3-4 сек.  Колени поднимать до груди  Стоя у стены, ноги согнуть до 90 градусов | Теоретическая подготовка – тестирование.  Практическая подготовка – фото и видео ролики. |

Индивидуальный план для самостоятельного выполнения

обучающимися учебной группы по виду спорта «Лёгкая атлетика»

в связи с введением режима повышенной готовности и недопущением распространения нового штамма COVID-19

с 31 января по 06 февраля 2022 года

Вид спорта: Лёгкая атлетика

Учебная группа: Углубленный уровень 2 года обучения

(уровень (этап) обучения (подготовки), год обучения (подготовки)

Тренер-преподаватель: Милютин Константин Сергеевич

(фамилия, имя, отчество)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Теоретическая подготовка | Практическая подготовка | | | | Вид контроля |
| Основные задачи учебного занятия | Основные приемы  учебного занятия | Дозировка | Методические указания |
| 01.02.2022 г. | История развития легкой атлетики в России.  [https://ru.wikipedia.org › wiki › Лёгкая\_атлетика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0" \l ":~:text=%D0%9D%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2,%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%8F%D0%BB%D0%B8%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%2050%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2.) | Развитие силы и силовой выносливости. | 1. Разминка:  - бег на месте;  - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами;  - прыжки на месте на стопе.  2. Силовая тренировка:  - лодочка;  - подскоки вверх на месте;  - отжимания;  - стульчик.  3. Заминка:  - упражнения на растяжку. | 5 минут  6-8 повторений  20 раз  5 по 10-12 раз  4 по 20 раз  5 по 8 раз  3 по 30 сек.  6-8 минут | Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду.  Упражнения выполнять в среднем темпе.  Выполнять с фиксацией на 3-4 сек.  Колени поднимать до груди  Стоя у стены, ноги согнуть до 90 градусов | Теоретическая подготовка – тестирование.  Практическая подготовка – фото и видео ролики. |
| 02.02.2022 г. | История развития легкой атлетики в России.  [https://ru.wikipedia.org › wiki › Лёгкая\_атлетика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0" \l ":~:text=%D0%9D%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2,%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%8F%D0%BB%D0%B8%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%2050%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2.) | Развитие взрывной силы, укрепление мышц опорно-двигательного аппарата. | 1. Разминка:  - бег на месте;  - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами;  - прыжки на месте на стопе.  2. Силовая тренировка:  - подскоки из положения седа;  - лягушка;  - выпрыгивания с небольшим грузом;  - прыжки вокруг оси.  3. Заминка:  - упражнения на растяжку. | 5 минут  6-8 повторений  5 по 10 раз  50 раз  3 по 10 раз  20 раз  6-8 минут | Упражнения выполнять спокойно, без резких движений.  Можно по 2-3 прыжка, развернуться и сразу продолжить | Теоретическая подготовка – тестирование.  Практическая подготовка – фото и видео ролики. |
| 05.02.2022 г. | История развития легкой атлетики в России.  [https://ru.wikipedia.org › wiki › Лёгкая\_атлетика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0" \l ":~:text=%D0%9D%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2,%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%8F%D0%BB%D0%B8%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%2050%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2.) | Развитие силы и кондиционных способностей | 1. Разминка:  - бег на месте;  - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами;  - прыжки на месте на стопе.  2. Силовая тренировка:  - бег в упоре лежа;  - подъем корпуса на пресс;  - прыжки со сменой ног;  - бег на месте.  3. Заминка:  - упражнения на растяжку. | 5 минут  6-8 повторений  20 раз  5 по 5 сек.  3 по 10 раз  3 по 15 раз  5 по 5 сек.  6-8 минут | Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду.  Быстрая смена ног  Колени высоко не поднимать | Теоретическая подготовка – тестирование.  Практическая подготовка – фото и видео ролики. |
| 06.02.2022 г. | История развития легкой атлетики в России.  [https://ru.wikipedia.org › wiki › Лёгкая\_атлетика](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9B%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F_%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0" \l ":~:text=%D0%9D%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D0%BE%20%D1%80%D0%B0%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8E%20%D0%BB%D1%91%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2,%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%8F%D0%BB%D0%B8%20%D1%83%D1%87%D0%B0%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%2050%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2.) | Развитие скоростно-силовых способностей | 1. Разминка:  - бег на месте или в движении;  - наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперед, вращение тазом и стопами;  - прыжки на месте на стопе.  2. Силовая тренировка:  - прыжки в длину с места;  - прыжки тройным с места;  - подскоки вверх на месте.  3. Заминка:  - упражнения на растяжку. | 5 минут  6-8 повторений  30 раз  12-15 раз  8-10 раз  5 по 20 раз  4 по 20 раз  6-8 минут | Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду.  Колени поднимать до груди, без остановки | Теоретическая подготовка – тестирование.  Практическая подготовка – фото и видео ролики. |