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 приемыучебного 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%22%20%5Cl%20%22%3A~%3Atext%3D%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%2C%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 минута6-8 повторений30 раз12-15 раз8-10 раз 5 по 20 раз4 по 20 раз6-8 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%22%20%5Cl%20%22%3A~%3Atext%3D%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%2C%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 минута6-8 повторений30 раз5 кругов8 раз10-12 раз15 раз6-8 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%22%20%5Cl%20%22%3A~%3Atext%3D%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%2C%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 минута6-8 повторений30 раз3 по 10 раз3 по 20 раз3 по 30 сек3 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 приемыучебного 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%22%20%5Cl%20%22%3A~%3Atext%3D%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%2C%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 минуты6-8 повторений12-15 раз 5 по 20 раз4 по 20 раз6-8 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%22%20%5Cl%20%22%3A~%3Atext%3D%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%2C%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 минуты6-8 повторений5 по 10 раз50 раз3 по 10 раз20 раз6-8 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%22%20%5Cl%20%22%3A~%3Atext%3D%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%2C%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 минуты6-8 повторений20 раз3 по 10 раз3 по 20 раз3 по 30 сек3 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 приемыучебного 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%22%20%5Cl%20%22%3A~%3Atext%3D%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%2C%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 минут6-8 повторений20 раз5 по 10-12 раз4 по 20 раз5 по 8 раз3 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 грудиСтоя 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%22%20%5Cl%20%22%3A~%3Atext%3D%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%2C%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 минут6-8 повторений5 по 10 раз50 раз3 по 10 раз20 раз6-8 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%22%20%5Cl%20%22%3A~%3Atext%3D%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%2C%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 минут6-8 повторений20 раз5 по 5 сек.3 по 10 раз3 по 15 раз5 по 5 сек.6-8 минут | Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду.Быстрая смена ногКолени 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%22%20%5Cl%20%22%3A~%3Atext%3D%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%2C%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 минут6-8 повторений30 раз12-15 раз8-10 раз 5 по 20 раз4 по 20 раз6-8 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%22%20%5Cl%20%22%3A~%3Atext%3D%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%2C%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 минут6-8 повторений20 раз5 по 10-12 раз4 по 20 раз5 по 8 раз3 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 грудиСтоя 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 приемыучебного 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%22%20%5Cl%20%22%3A~%3Atext%3D%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%2C%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 минут6-8 повторений20 раз5 по 10-12 раз4 по 20 раз5 по 8 раз3 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 грудиСтоя 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%22%20%5Cl%20%22%3A~%3Atext%3D%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%2C%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 минут6-8 повторений5 по 10 раз50 раз3 по 10 раз20 раз6-8 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%22%20%5Cl%20%22%3A~%3Atext%3D%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%2C%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 минут6-8 повторений20 раз5 по 5 сек.3 по 10 раз3 по 15 раз5 по 5 сек.6-8 минут | Начинать разминку с плавных движений, постепенно увеличивая темп и амплитуду.Быстрая смена ногКолени 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%22%20%5Cl%20%22%3A~%3Atext%3D%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%2C%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 минут6-8 повторений30 раз12-15 раз8-10 раз 5 по 20 раз4 по 20 раз6-8 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. |