

План дистанционных тренировочных занятий по легкой атлетике.

В группе БУ-6 тренера - преподавателя Саликова А.В.

№	Тема занятий	Дата проведения
1	Совершенствование техники и ритма бега. 1. Разминка: легкие прыжки вперед-назад, в стороны вместе 30 раз. 2. Прыжки со скакалкой на полубедре 4х30 раз. 3. Махи на равновесие 3х20 на каждую ногу. 4. Упражнения на гибкость 5х20р.	01.09.2020г.
2	Укрепление приводящих отводящих мышц бедра. 1. Ходьба с выхлестами голени спокойно 50 шагов. 2. Отжимание в упоре лежа с хлопками в ладоши 10 раз. 3. Ходьба с махами прямой ноги вверх 15+15 раз. 4. Выпрыгивания из полуприседа на одной ноге 10+10 раз. 5. Прыжки на двух прямых ногах с небольшим продвижением вперед «зайчик» 100 раз . 6. Приседание 30р.	02.09.2020г.
3	Совершенствование скоростно-силовых качеств. 1. Быстрая ходьба на месте с высоким подниманием бедра на подскоке 100 шагов. 2. Обычные упражнения на гибкость стопа, приседания, выпады, наклоны, махи по 30р. 3. Перешагивание через стул сбоку 15+15 раз. 3 серии через 2 мин. Отдыха. 4. Бег в упоре лежа 4х30 шагов.	03.09.2020г.
4	Совершенствование координации движений. Круговая тренировка. 1. Прыжки со скакалкой 10 раз обычно + 5 руки скрестно повторить 5 раз. 2. Ходьба с наклонами вниз до касания носков ног 20 шагов. 3. и.п. упор лежа поочередный вынос бедра вперед по 10 раз каждой ногой. 4. и.п. лежа на спине активные махи одной ногой 20+20 раз.	04.09.2020г.
5	Совершенствование скоростной выносливости. 1. Медленный бег 1 мин., спокойная ходьба 1 мин. 2. Прыжки со скакалкой за 10 секунд 25+30+32+34 раз. 3. Семенящий бег на расслабление 2х30 шагов.	07.09.2020г.

6	<p>Совершенствование координации движений.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба с махами прямой ноги вверх 15+15 раз. 2. Выпрыгивания из полуприседа на одной ноге 10+10 раз. 3. Прыжки на двух прямых ногах с небольшим продвижением вперед «зайчик» 100 раз . 4. Отжимание в упоре лежа с хлопками в ладоши 10 раз. 5. Перешагивание через скакалку в опущенных руках 20+20 раз. 	08.09.2020г.
7	<p>Совершенствование скоростно-силовых качеств.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Махи на равновесие свободно амплитудно 2х20 раз. на каждую ногу 2. Выпады назад 15+15 раз 3 серии 60 сек. отдыха. 3. Перешагивание через стул барьерным шагом с разворотом кругом по 5 раз на каждую ногу 3 серии через 1 мин. отдыха. 4. Лежа на спине приподнять прямые ноги двойные круги наружу 10 р.+ внутрь 10 3 серии. 	09.09.2020г.
8	<p>Совершенствование аэробной выносливости.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. и.п сед на коленях медленно отклониться назад в направлении пяток затем выпрямиться 20 раз. 2. и.п. лежа на спине активные махи одной ногой 20+20 раз. 3. Медленная ходьба полувывадами 20 шагов. 4. Отжимание в упоре сзади на стуле 20 раз. 	10.09.2020г.
9	<p>Восстановление работоспособности.</p> <p>Равномерный кросс 3-5 км 130-140 уд/мин. с небольшим ускорением на последнем километре.</p>	11.09.2020г.
10	<p>Укрепление мышц стопы, коленных суставов, плечевого пояса.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. «Пистолетик» с опорой о стул 10+10 раз 2 серии через 3 мин. отдыха. 2. Семенящий бег на расслабление 10 шагов + прыжки с подскоком расслаблено 10 шагов. 3. Ускоренные прыжки со скакалкой 50 раз 2 серии через 2 мин отдыха . 7 шага 6-7 раз. 4. «Пружинка» спокойный темп 20 раз 2 серии через 2 мин. отдыха. 	14.09.2020г.

11	<p>Общая физическая подготовка.</p> <p>1. Брюшной пресс из положения лежа на спине, стопы вместе, колени разведены в стороны подняться коснуться кистями стоп, лечь обратно «бабочка» 15 раз.</p> <p>2. Из положения лежа на спине, ноги вместе поднять вверх, попеременно медленно опустить влево, в право, но не до пола, руки в стороны прижимаются к полу «дворники» 10+10 раз.</p> <p>Повторить 4 серий через 2 мин. Отдыха.</p>	15.09.2020г.
12	<p>Совершенствование специальной выносливости.</p> <p>1. Перешагивание через стул барьерным шагом с разворотом кругом по 5 раз на каждую ногу 3 серии через 1 мин. отдыха.</p> <p>2. Лежа на спине приподнять прямые ноги двойные круги наружу 10 р.+ внутрь 10</p> <p>3. Лунная походка лежа на спине 6 раз 3 серии.</p> <p>4. Подтягивания 12+10+8+9 раз можно обратным хватом.</p> <p>5. Семенящий бег на месте на расслабление 2 минуты.</p>	16.09.2020г.
13	<p>Укрепление мышц стопы, коленных суставов, тазобедренного сустава, мышц плечевого пояса.</p> <p>1. Подтягивание на перекладине 10-12 раз.</p> <p>2. «Звезда» и.п. лежа на спине одновременно согнуть туловище и коснуться левой рукой правой стопы делать поочередно правой затем левой стороной по 10 раз каждой.</p> <p>Повторить 3-4 серии через 2-3 мин. отдыха</p>	17.09.2020г.
14	<p>Восстановление работоспособности.</p> <p>1. Подтягивание или отжимание (по четным нечетным неделям разное).</p> <p>2. 3 похода на пресс любое упражнение на выбор.</p>	18.09.2020г.
15	<p>Совершенствование техники и ритма бега.</p> <p>1. Спокойно присесть, руками коснуться пола, выпрыгнуть вверх хлопок над головой 10 раз.</p> <p>2. «Бёрпи» средний темп 10 раз.</p> <p>3. Упражнения на гибкость 5x20р.</p> <p>4. Вынос бедра на подскоке 30 шагов 2 раза.</p> <p>Круговая тренировка.</p>	21.09.2020г.
16	<p>Круговая тренировка.</p> <p>1. Ходьба с наклонами вниз до касания носков ног 20 шагов.</p> <p>2. и.п. упор лежа поочередный вынос бедра вперед по 10 раз каждой ногой.</p> <p>3. и.п сед на коленях медленно отклониться назад в направлении пяток затем выпрямиться 20 раз.</p>	22.09.2020г.

	4. и.п. лежа на спине активные махи одной ногой 20+20 раз.	
17	<p>Совершенствование специальной выносливости.</p> <p>1. Быстрая ходьба на месте с высоким подниманием бедра на подскоке 100 шагов.</p> <p>2. Обычные упражнения на гибкость стопа, приседания, выпады, наклоны, махи по 30р.</p> <p>3. Перешагивание через стул сбоку 15+15 раз. 3 серии через 2 мин. Отдыха.</p> <p>4. Бег в упоре лежа 4х30 шагов.</p>	23.09.2020г.
18	<p>Укрепление мышц стопы, коленных суставов, плечевого пояса.</p> <p>1. Брюшной пресс из положения лежа на спине, стопы вместе, колени разведены в стороны подняться коснуться кистями стоп, лечь обратно «бабочка» 15 раз.</p> <p>2. Взять с пола бутылку с водой медленно поднять над головой и медленно опустить 10 раз.</p> <p>3. Ходьба с выхлестами голени спокойно 50 шагов.</p> <p>4. Приседание 30р.</p>	24.09.2020г.
19	<p>Общая физическая подготовка.</p> <p>1. Отжимания в упоре лежа 15х13х12х10 раз</p> <p>2. Брюшной пресс – скручивание до половины с прямыми руками 3х20 раз.</p> <p>3. Складной нож согнутыми ногами 3х10 раз</p> <p>4. Медленный бег 1 мин., спокойная ходьба 1 мин.</p>	25.09.2020г.
20	<p>Совершенствование анаэробной выносливости.</p> <p>1. Спокойно присесть, руками коснуться пола, выпрыгнуть вверх хлопок над головой 10 раз.</p> <p>2. «Бёрпи» средний темп 10 раз.</p> <p>3. Упражнения на гибкость 5х20р.</p> <p>4. Вынос бедра на подскоке 30 шагов 2 раза.</p> <p>5. «Пистолетик» с опорой о стул 10+10 раз 2 серии через 3 мин. отдыха.</p>	28.09.2020г.
21	<p>Укрепление мышц стопы, коленных суставов, плечевого пояса.</p> <p>1. «Пружинка» спокойный темп 20 раз 2 серии через 2 мин. отдыха.</p> <p>2. Махи бутылкой с водой 3х20 раз.</p> <p>3. Отжимания в упоре лежа 10+9+8+7+5 раз.</p>	29.09.2020г.
22	<p>Восстановление работоспособности.</p> <p>1. Равномерный кросс 3-5 км 130-140 уд/мин. с небольшим ускорением на последнем километре.</p> <p>2. Упражнения на гибкость 5х30 раз.</p>	30.09.2020г.

План дистанционного обучения.
Тренировочный микроцикл по лёгкой атлетике
в группе Б2 с 1 по 30 сентября 2020 года.
Тренер- преподаватель: Саликов Александр Валерьевич

1	<p style="text-align: center;">Разминка</p> <p>Активная гимнастика –10-15 мин.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>Планка классическая –3 x 1,5 мин Отжимания –3 x 10 раз Пресс –4 x 20 раз Скакалка (или имитация) –4 x 50 раз Цикл повторить 3 раза</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость –15 мин.</p>	01.09.2020г
2	<p style="text-align: center;">Разминка</p> <p>Активная гимнастика –10-15 мин.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>Берпи –3 x 10 раз Отжимания –3 x 10 раз Пресс –4 x 20 раз Прыжки в разножке –4 x 15 раз Бег упоре с переключением –4 x (10 + 15 сек) Цикл повторить 3раза</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость –15 мин.</p>	03.09.2020г
3	<p style="text-align: center;">Разминка</p> <p>Активная гимнастика –10-15 мин.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>Планка классическая –3 x 1,5 мин Отжимания –3 x 10 раз Пресс –4 x 20 раз Скакалка (или имитация) –4 x 50 раз Цикл повторить 3раза</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>	05.09.2020г
4	<p style="text-align: center;">Разминка</p> <p>Активная гимнастика –10-15 мин.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>Планка классическая –3 x 1,5 мин Отжимания –3 x 10 раз Пресс –4 x 20 раз Скакалка (или имитация) –4 x 50 раз Цикл повторить 3раза</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость –15 мин</p>	08.09.2020г

5	<p style="text-align: center;">Разминка</p> <p>Активная гимнастика –10-15 мин.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>Берпи –3 x 10 раз Отжимания –3 x 10 раз Пресс –4 x 20 раз Прыжки в разножке –4 x 15 раз Бег упоре с переключением –4 x (10 + 15 сек) Цикл повторить 3раза</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость –15 мин</p>	10.09.2020г
6	<p style="text-align: center;">Разминка</p> <p>Активная гимнастика –10 -15 мин.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>Планка классическая –3 x 1,5 мин Отжимания –3 x 10 раз Пресс –4 x 20 раз Скакалка (или имитация) –4 x 50 раз Цикл повторить 3раза</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость –15 мин</p>	12.09.2020г
7	<p style="text-align: center;">Разминка</p> <p>Активная гимнастика –10 мин.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>ОФП: скакалка (или имитация) –4 x 35 раз быстрое поднимание бедра–20 сек захождение одной ногой–15 разна каждую ногу планка –4 x 1 мин</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость –15 мин</p> <p>.</p>	15.09.2020г
8	<p style="text-align: center;">Разминка</p> <p>Активная гимнастика –10 мин.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>ОФП: приседанияс весом–4 x 20раз выпрыгивания на двух ногах –4 x 20 раз подъем на стопу –20 раз на каждую ногу подъем бедра стоя с весом–4 x 1разна каждуюногу подъем прямой ноги лежа на спине –4 x 25 раз</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость –15 мин.</p>	17.09.2020г
9	<p style="text-align: center;">Разминка</p> <p>Активная гимнастика –10 мин.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>ОФП: забегание по лестнице –5 раз</p>	19.09.2020г

	<p>скручивание на полу –4 x 25 разпина –4 x 25 раз</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость –15 мин</p>	
10	<p style="text-align: center;">Разминка</p> <p>Ходьба –2 мин. Бег на месте –2 мин. Гимнастика –10 мин.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>Общеразвивающие упражнения: скакалка –3 x 50 раз махи ног –3 x 20 раз стопа –3 x 25 раз выпады –3 x 10 раз на каждую ногу лодочка –3 x 10 раз</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость –15 мин</p>	22.09.2020г
11	<p style="text-align: center;">Разминка</p> <p>Ходьба –2 мин. Гимнастика –10 мин.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>ОФП: пресс –3 x 10 раз спина –3 x 10 раз стопа –3 x 25 раз приседания –3 x 10 отжимания –3 x 10 раз</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость –15 ми</p>	24.09.2020г
12	<p style="text-align: center;">Разминка</p> <p>Ходьба –2 мин. Бег на месте –2 мин. Гимнастика –10 мин.</p> <p style="text-align: center;">Основная часть</p> <p>Общеразвивающие упражнения: скакалка –3 x 50 раз махи ног –3 x 20 раз стопа –3 x 25 раз выпады –3 x 10 раз на каждую ногу лодочка –3 x 10 раз</p> <p style="text-align: center;">Заключительная часть</p> <p>Упражнения на гибкость –15 мин</p>	26.09.2020г
13	<p style="text-align: center;">Теоретическая часть:</p> <p><u>Тестовые вопросы по лёгкой атлетике.</u></p> <p><u>Вопрос №1</u></p> <p><u>Сколько метров необходимо пройти после бега, чтобы восстановить дыхание?</u></p> <p>А –5-10 м</p>	29.09.2020г

Б –10-15 м

В –20 -25 м

Вопрос №2

Как правильно дышать во время бега?

А – через рот

Б – через нос

В – значения не имеет

Г – вдох через нос, выдох через рот

Д - вдох через рот, выдох через нос

Вопрос №3

К какой дистанции относится бег на 1500 метров?

А – к коротким

Б – средним

В - длинным

Вопрос №4

Про какую дистанцию идёт речь? Движения рук и ног должны быть более энергичны, маховую ногу поднимают выше и больше сгибают в колене. Отталкивание ногой также более энергичное.

А – короткую

Б – среднюю

В - длинную

Вопрос №5

Какие команды подают при беге на короткие, средние и длинные дистанции?

А – «На старт!», «Внимание!», «Марш!»

Б - «На старт!», «Марш!»

В - «Внимание!», «Марш!»

Вопрос №6

Сколько весит мяч для метаний на дальность полёта?

А – 150 гр

Б – 100 гр

В – 250 гр

Г - 125 гр

Вопрос №7

Как накажут команду в легкоатлетической эстафете, если участник прибежит на финиш без палочки?

А – снимут с соревнований

Б – присвоят то место, какой прибежала команда

В – заставят перебежать заново

Ответы
отправлять в
группу ВК
«легкая
атлетика»