

Недельный микроцикл тренировочных занятий
к рабочей учебной программе дополнительной общеобразовательной
предпрофессиональной программы
по легкой атлетике с использованием дистанционных технологий

ФИО тренера: Абрамов Вячеслав Николаевич

Название групп (уровень) УУ-3, УУ-4

Режим занятий: дистанционный, 3 часа два раза в неделю и 4 часа три раза в неделю

Используемая электронная среда для осуществления взаимодействия с обучающимися: группа Viber

Форма контроля: анализ заполнения обучающимися Дневника тренировок.

1 день

Бег на месте – 5 минут, ОРУ на месте – 10 минут

1. Совершенствование основ техники правильного бега.

- 1) в положении стоя на месте беговые движения руками с предельной частотой: 10 секунд втягиваемся, 20 секунд быстро x 2 серии.
- 2) в упоре вынос бедра: 10 секунд медленно, 20 секунд быстро x 2 серии.
- 3) в упоре бег с высоким подниманием бедра 10 секунд медленно, 20 секунд быстро x 2 серии.
- 4) Бег с высоким подниманием бедра на месте 10 секунд медленно, 20 секунд быстро x 2 серии.
- 5) глубокая «разножка» - 1 минута x 2 серии.
- 6) «разножка» - средняя: 10 секунд медленно, 20 секунд быстро x 2 серии.
- 7) «разножка» - узкая, сразу выполняем быстро 20 секунд x 2 серии.
- 8) прыжки «джойстик»: 10 секунд медленно, 20 секунд быстро x 2 серии.

2 день

Кардиотренировка:

- бег на места;
- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени назад;
- бег с выносом прямых ног вперед;
- ходьба на месте;
- прыжки в сторону;
- прыжки на левой, правой;
- выпады вправо, влево;
- ходьба на руках вперед, назад;
- упор лежа, подтягивание поочередно колен к груди;

- бег на месте - 3 серии по 30 сек;
- прыжки в сторону, с отведением ноги назад 3серии по 30 сек;
- приседания 3серии по 30 сек;
- шаг назад, выпад левой, тоже правой - 3серии по 30 сек;
- почередно поднимаем бедро к груди - 3серии по 30 сек;
- прыжки вперед, назад - 3серии по 30 сек;
- разножка средняя - 3серии по 30 сек.

Прыжки ноги врозь, руки вверх - 3 серии по 10 сек.

Чередование: прыжки ноги врозь, левое колено к груди, прыжок ноги врозь, право колено к груди - 3 серии по 10 сек;

- прыжки в стороны, с отведением ноги назад - 3 серии по 10 сек;
- высокие махи левой, правой - 3 серии по 10 сек;
- прыжки в полуприседе с поворотом на 180 градусов - 3 серии по 10 сек;
- бег с захлестыванием голени назад - 3 серии по 10 сек.

3 день

Бег на месте:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени назад;
- бег с выносом прямых ног вперед;
- ОРУ.

1. Отжимания 3х 20 раз.

Из упора лежа сгибание и разгибание рук в локтях, прикасаясь грудной клеткой к полу.

Контроль правильного дыхания: когда тело почти полностью прижато к полу, нужно вдохнуть, а на подъеме соответственно выдохнуть. Чем уже сведены руки – тем больше нагрузки на трицепс, чем шире – тем больше нагружена грудь.

2. Планка. 3х 1 минуте

3. Скручивания на пресс - 3х30 раз

Ложимся на спину, ноги закрепляем и начинаем делать знакомые всем скручивания, которые отлично помогут вам увидеть свои кубики.

4. Из положения «Лежа на спине», ноги поднимаются до положения 90 градусов, опускается до 45 градусов и снова поднимаются - 3 х30 раз.

5. Приседания - 3х 30 раз.

6. Выпады - 3х 30 раз

7. Кардиоупражнение «берпи» (burpee) - 3 х 30 раз

(из положения «стоя» выполняется присед, затем упор лежа, отжимание, после чего опять положение «сидя» и выпрыгиваем с хлопком).

8. Прыжки со скакалкой (вариант кардионагрузок) -500 прыжков.

4 день

Бег:

- бег с места;

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с захлестыванием голени назад;
- бег с выносом прямых ног вперед;
- ходьба на месте.

ОРУ на месте 15 мин,

Круговая тренировка:

- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (отжимания) – 10-12 раз;
- выпрыгивание из глубокого приседа с хлопком руками над головой 10-12 раз;
- лежа на спине – заброс ног за голову с касанием носками пола – 8-10 раз;
- «лодочка» - 10-12 раз
- «складной нож» - 10-12 раз;
- прыжки-разножки (широкие) – 20 раз.

Выполняется 2 круга.

Упражнения для развития гибкости 15 мин.

5 день

Бег с высоким подниманием бедра (на месте) 1 минута, 4 серии, через 2 минуты (контроль за работой рук).

Прыжки на скакалке.

Бег с прямыми ногами (на месте) – 1 минута, 4 серии, через 2 минуты отдыха (отдых 5 минут).

Бег с захлестыванием голени назад 1 минута, 4 серии (через 2 минуты отдыха).

Приседания + разножка 4 серии по 20 раз (отдых 4 минуты).

Разножка + приседание в прыжке 4 серии по 20 раз (отдых 4 мин).

Упор присев, упор лежа, упор присев, выпрыгнут с подтягиванием колен к груди 4 серии по 30 раз на каждую ногу.

Подъем туловища из положения лежа 3 серии по 30.

Растяжка –гибкость

Название группы (уровень) БУ-1

Режим занятий: дистанционный, 2 часа три раза в неделю

Используемая электронная среда для осуществления взаимодействия с обучающимися: группа Viber

Форма контроля: анализ заполнения обучающимся Дневника тренировок

1 день

Задачи.

1. Совершенствование скоростно-силовых качеств
 2. Совершенствование координации движений.
 3. Укрепление мышц стопы, коленных суставов, плечевого пояса.
 4. Совершенствование специальной выносливости.
1. Бег со скакалкой 30 сек., прыжки на 2х ногах 30 сек., попеременные прыжки с ноги на ногу 30 сек. Повторить 3 раза через 30 сек. отдыха.
 2. Обычные упражнения на гибкость стопа, приседания, выпады, наклоны, махи по 30р.
 3. Прыжок в длину с/м 5 раз, запрыгивание на стул 5 раз, прыжок через табурет 5 раз 3 серии через 2 мин отдыха.
 4. «Велосипед» 2х30р
 5. Прыжки со сменой ног в положении выпада 20 раз 4 серии 1 мин отдыха.
 6. Махи на равновесие свободно амплитудно 2х20 раз. на каждую ногу
 7. «Бёрпи» спокойно 10 раз + ускорение на месте на частоте 10 секунд 5 раз через 30 сек. отдыха.
 8. Вставание одной ногой на табурет в положение высокого шага 10 раз. На каждую ногу 3 серии через 1 мин. отдыха.
 9. Брюшной пресс «складник» 15-20 раз. 4-5 серий
 10. Отжимание в упоре лежа с хлопком 5 раз 4 серии.
 10. Семенящий бег на месте на расслабление 2 минуты.

2 день

Задачи.

1. Совершенствование координации движений.
 2. Совершенствование аэробной выносливости.
 3. Укрепление мышц стопы, коленных суставов, тазобедренного сустава, мышц плечевого пояса.
1. Ходьба на месте высоко поднимая коленей 1 мин.
 2. Бег на месте 30 сек. спокойно +30 сек. активно 2 минуты.
 3. Упражнения на гибкость 5х20р.
 3. Разложить 3 карандаша через 4 стопы. Стоя на одной ноге, другую поднять под прямым углом, два коротких скачка, перешагнуть карандаш, поменять ногу. 10 раз туда и обратно 3 серии через 1 мин. отдыха.
 4. Ходьба с выхлестом голени 5+5 шагов 3 серии.
 5. Перешагивание через табурет (стул) барьерным шагом туда левой, обратно правой ногой по 5 раз каждой 2 серии через 2 мин. отдыха.
 6. Прыжки со скакалкой чередуя руки на крест и обратно 3х30 раз.

7. В положении выпада сделать 2 пружинящих подседа и поменять положение ног 10 раз 3 серии через 30 сек. отдыха.
8. Прыжки со скакалкой в хорошем темпе, примерно 60 прыжков за 30 сек. (пульс.17-18 за 6 сек.) 30 сек. Прыгаем 30 отдыхаем 7 раз.
9. Отжимание на скамейке или в упоре лежа 4x10-12 раз.
10. Лежа на спине медленный подъем ног за голову 4x10 раз.

3 день

Задачи.

1. Совершенствование аэробной выносливости.
2. Укрепление и совершенствование структуры основных групп мышц.
3. Общая физическая подготовка.

Круговая тренировка №1

1. Бег на месте с вращением скакалки 100 раз.
2. Ходьба с наклонами вниз 20 шагов.
3. «Стрелочка» (и.п. основная стойка, наклониться вперед руки вперед, стоим на одной ноге, вторую прямую поднимаем до уровня туловища 10+10 раз).
4. Прыжки через лежащую на полу скакалку с разворотом на 180 градусов 10+10 раз.
5. Плавный подъем груза 5-6 кг (бутыль с водой) руками перед собой из наклона до положения над головой - 20 раз.
6. Вставание на стул поочередно правой и левой ногой с отягощением на плечах (бутыль с водой) - 20 р.
7. И.п.: о.с. ноги чуть шире плеч в опущенных руках груз, наклониться к левой ноге поднять груз вверх - вправо, так же к другой ноге 10+10 раз.
8. Сидя на стуле «складной нож» - 20 раз.
9. И.п. упор лежа, у левой руки любой небольшой предмет (мячик, коробка и т.п.). Перекладывание предмета к противоположной руке 20 раз.
10. «Червячок» 1,5- 2 м. (проползти босиком на ступнях за счет разгибания подошвенных мышц стопы).