**План занятий отделения «Лёгкая атлетика» группы СОГ-2 тренера-преподавателя Жилявичюс А.А. на период о введении ограничительных мероприятий в виде приостановлении допуска обучающихся и их родителей (законных представителей) в МБУДО «Холмовская ДЮСШ» с 13.05.2020г. по 31.05.2020г. (включительно)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема занятий** | **Дата занятий** | **Комплекс упражнений** | **Домашнее задание** |
| **1** | **Упражнения для шпагата** | **13.05.2020** | 1. **Разминка 10мин**
2. Картинки по запросу "гимнастика для шпагата"
 |  **Выполнять задания каждый день** |
| **2** | **Упражнения для гибкости спины.** | **14.05.20** | **1. Разминка 10 мин.****2.** Картинки по запросу "гимнастика для спины" | **Выполнять задания каждый день.**  |
| **3** | **Развитие скоростно-силовых качеств.** | **19.05.2020** | **1. Разминка 10мин****2.** Специальные беговые и прыжковые упражнения:-бег с высоким подниманием бедра;-бег с захлестыванием голени;-прыжки с ноги на ногу.**3.** **Круговая тренировка.****1 станция**Поднимание ног на стул. Каждая нога по 15раз.**2 станция**Приседания с гантелей или бутылки ,наполненные водой 2\*10**3 станция** Прыжки на скакалке 100 раз**4станция**Выпрыгивания из положения глубокого приседа 2\*15 |  |
| **4****5** | **Силовые упражнения** | **20.05.20****21.05.20** | **1 Вынос бедра из выпада** https://img1.newsmir.info/img/f/2/1129/1128606/5a786dbdf3666.jpgВыполняйте его интенсивно, в момент выноса бедра вперёд поднимайтесь на носочек, чтобы дополнительно нагрузить мышцы голени. Сделайте по 10–15 повторений на каждую ногу.**2. Присед на одной ноге**https://dubna-volna.ru/wp-content/uploads/2019/12/c8a8b7dc12efb99255e502c6b6c243fd.jpgСледите, чтобы колено впереди стоящей ноги не сильно выходило за носок стопы, приседайте в полном диапазоне (насколько хватает растяжки), и помогайте себе руками. Сделайте 10 приседаний, поменяйте ноги и повторите.3. Выпрыгивания из полуприседаhttps://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=4ea82fe9757475aa33f095bbed1c9ac1-srl&n=13Опускайтесь в половину диапазона — чуть выше параллели бёдер с полом — и выпрыгивайте вверх. Во время приседа не отрывайте пятки от пола, держите спину прямой. Сделайте 20 выпрыгиваний.**4. Низкая разножка**https://im0-tub-ru.yandex.net/i?id=dc611f5c6a680e15dcc4556aae1cf1a6-l&n=13Старайтесь не выходить из приседа во время смены ног: это не даст мышцам расслабиться ни в одной из фаз упражнения. Сделайте 20 смен в сумме за один подход.**Все упражнения, поочередно, выполняются в два подхода.** |  |
| **6****7** | **Пресс** | **26.05.20****27.05.20** | https://content-24.foto.my.mail.ru/community/sportismylife/_groupsphoto/h-19950.jpg |  |
| **8** | **Бег** | **28.05.20** | **1. Разминка 10 мин.****2.** Бег с высоким подниманием бедра на месте в быстром темпе – и.п. основная стойка (о.с.) Повторить 2\*15 секунд с отдыхом 1 минута**ОФП 20 мин. Комплекс упражнений.****Имитация работы рук, как при беге** в положении сидя, в максимально быстром темпе.Повторить 2\*10 секунд, с отдыхом 1 минута.**Имитация работы рук, как при беге** в положении стоя, в максимально быстром темпе.Повторить 2\*10 секунд, с отдыхом 1 минута.**Бег в упоре на частоту** ( у стенки, с опорой о стол ли стул), в максимально быстром темпе.Повторить 2\*6-8 секунд, с отдыхом 1 минута. |  |