**План занятий отделения «Легкая атлетика» группы НП3, тренера – преподавателя Алексеенковой Н.А. на период ограничительных мероприятий в виде приостановления допуска обучающихсяи их родителей( законных представителей) в МБОУ «Холмовская ДЮСШ» с 06.04.по 30.04.(включительно**)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Тема занятий** | **Дата занятий** | **Комплекс упражнений** | **Домашнее задание** |
| **1.** | **Прыжки** | **06.04.20** | **1. Разминка 10мин****2.Перекаты на стопе**- И.П. Основная стойка (о.с.) Подниматься на носки как можно выше и перекатываться на пятки, поднимая носки. Повторить 2\*15, с отдыхом 1 минута.**ОФП 20 мин. Комплекс упражнений.****Степы:**Поставить одну ногу на возвышенность (стул, диван) и толкнуться опорой ногой вверх. В воздухе сменить опорную ногу и повторить то же самое. Повторить 2\*15 раз, с отдыхом 1 минута.**Прыжки на месте:**1)–и.п. Основная стойка (о.с.) руки на пояс. Прыжок ноги врозь, прыжок ноги вместе. Повторить 2\*15 раз, с отдыхом 1 минута.2) – и.п. упор лёжа, права нога впереди Прыжок смена положения ног, на каждый счёт. Повторить 15 раз. | Отработка навыков. Упражнения выполняются два раза в день. |
| **2.** | **Упражнения для шпагата** | **08.04.20** | 1. **Разминка 10мин**
2. Картинки по запросу "гимнастика для шпагата"
 | **Все упражнения выполнять каждый день.** |
| **3.** | **Упражнения для гибкости спины.** | **10.04.20** | **1. Разминка 10 мин.****2.** Картинки по запросу "гимнастика для спины" | **Все упражнения выполнять каждый день.** |
| **4.** | **Повторение базовых шагов**  | **13.04.20** | **1упр.**Марш. Руки: 1-2 – поднять правую руку вверх через сторону3-4 – поднять вверх левую руку5-6 – опустить обе руки вниз7-8 – сделать круг плечами**2упр.** Basicstep -  базовый шаг1 – шаг правой ногой вперед на степ2 – приставить левую ногу3 – шаг правой ногой назад4 – левую приставить к правой(работают плечи: 1-2 – поднять плечи вверх; 3-4 – и.п.) – 8 раз, 7 минН а правую ногу– 2 V-Step на правую ногу1-4 – 2 BasicStep на правую ногу(руки: 1 – в сторону; 2 – вверх; 3 – в сторону; 4 – и.п.)1-4 – Kneeup (подъем колена) на правую ногу1-4 – Kneeup на левую ногу1-8 – тройной подъем колена на правую ногуТО же самое на левую ногу. |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **5.** | **Общеразвивающий комплекс упражнений.** | **15.04.20** | **1. Разминка 10мин**1.Встаньте на носки, руки поднимите и разведите в стороны.Опуститесь на всю левую стопу, правую согните, колено влево, руки в стороны. Проделайте то же самое в другую сторону. Повторите 8—16 раз.2.Полуприсядьте на носках, правую ногу немного вынесите вперед. С поворотом направо шагните левой ногой вперед и полуприсядьте, левая рука идет вниз, правая — вверх. То же проделайте в другую сторону. Повторите 8 раз.3.Немного поверните туловище вправо и выполните мах правой ногой вперед, левую руку согните впереди, а правую опустите вниз. Поставьте правую ногу на полупальцы, скрестив ее перед левой. Перенесите тяжесть тела на правую ногу, а левую согните, повернув колено к колену опорной ноги. Выполните мах левой ногой вперед и согните правую руку впереди, а левую опустите вниз. То же самое выполните с другой ноги. Повторите 8— 16 раз с каждой ноги.4.Встаньте, соединив ноги вместе, руки в стороны. Правую ногу поставьте на носок, а затем полуприсядьте на двух ногах с поворотом коленей налево, слегка прогнитесь в пояснице. Перенесите тяжесть тела на левую ногу, правую поставьте вперед на носок. Приставьте правую ногу к левой — исходное положение.Затем правую ногу отставьте в сторону, поставьте на носок и полуприсядьте на двух ногах с поворотом коленей налево, при этом слегка прогнитесь в пояснице. Перенесите тяжесть тела на левую ногу, правую поставьте на носок, приставьте правую ногу к левой. А теперь повторите то же самое с другой ноги.5.Встаньте прямо, руки разведите в стороны. Поверните правую стопу внутрь, руки перед грудью, кисти вниз. Правую стопу поверните наружу, руки при этом слегка разогните. Поверните правую стопу внутрь, руки разведите в стороны, кисти рук вверх — и выполните полуприседание. Обратным движением вернитесь в исходное положение. Повторите по 4 раза в каждую сторону.6.Полуприсядьте в стойке, ноги врозь, руки на бедрах. Правую ногу поставьте на полупальцы, левое плечо вынесите вперед. Вернитесь в исходное положение. То же самое выполните с другой ноги. Повторите 4—8 раз.7.Встаньте прямо и слегка расставьте ноги врозь. Согните левую ногу, таз вынесите вправо, правое предплечье поднимите вверх, левое опустите вниз. Проделайте то же самое, начиная с другой ноги. Повторите 8—16 раз с каждой ноги.8.Встаньте прямо, ноги врозь. Поверните колени вправо и выполните глубокое приседание. Левая стопа на полупальцах, правое предплечье вверх, левое — вниз. Вернитесь в исходное положение и выполните то же самое с другой ноги. Повторите по раз с каждой ноги.9.Поставьте ноги врозь, руки разведите в стороны. Выполните подскоки с поворотом коленей направо-налево. Повторите 8—10 раз.10. Встаньте прямо и слегка присядьте, повернув колени вправо. Выполните прыжок на левую ногу, правую согните, колени поверните влево, предплечье левой руки поднимите вверх, предплечье правой опустите вниз. То же самое проделайте в другую сторону. | **Все упражнения выполнять каждый день.** |
| **6.** | **Упражнения на гибкость.** | **17.04.20** | **1. Разминка 10 мин.**Полуприсядь, выпады, движения туловищем, варианты шагов на месте и с перемещениями в сочетании с движениями руками, растягивание мышц голени, передней и задней поверхности бедра, поясницы. | **Все упражнения выполнять каждый день.** |
| **7.****8.** | **Пресс** | **20.04.20** | **1. Разминка 10 мин.****2.** https://content-24.foto.my.mail.ru/community/sportismylife/_groupsphoto/h-19950.jpg**Упражнения выбираем выборочно. Минимум 5 упражнений для каждого дня. Упражнения не должны повторяться.** | **Все упражнения выполнять каждый день.** |
| **22.04.20** |
| **9.** | **Упражнения без предметов** | **24.04.20** | **Разминка 10 мин. Бег на месте****1упр**. *Руки:* - круг попеременно левой-правой;- круг обеими руками;- разворот туловища вправо, уводя левую прямую руку вправо;- сгибаем руки в локтях и разгибаем.**2упр.**И.п. – ноги шире плеч, согнуты в коленях, руки на бедрах\*1-2 – правое плечо направить к левому колену;3-4 – левое плечо к правому колену.\*1-4 – два пружинистых движения правым плечом к левому колену1-4 – тоже левым плечом2 мин.Уменьшение амплитуды и темпа движений**Упражнения на полу**В положении лежа упражнения на силу и силовую выносливость приводящих и отводящих мышц бедра, мышц брюшного пресса и спины**1упр.**И.п. – ложимся на левый бок, упираемся на правое предплечье\*1-2 – мах правой ногой за правое плечо3-4 – и.п.\*то же на другую ногу**2упр.**И.п. – ложимся на левый бок. Правую ногу расположите перед правой, согнув ее в колене под углом 90, ступня правой ноги стоит на полу\*1-2 – левую ногу поднимаем вверх как можно выше, при этом не сгибая ее в колене3-4 – и.п.\*то же на другую ногу**3упр.**И.п. – ложимся на спину, ноги прямые над полом 45, руки в стороны прямые\*1-2 – сгибаем ноги в коленях, подтягивая колени к груди3-4 – выпрямить ноги вверх5-8 – опустить прямые ноги в и.п.\*1-2 – раскрываем ноги над полом3-4 – круговым движением собираем ноги вверху5-8 – опустить прямые ноги в и.п.**4упр.**И.п. – лежа спиной на полу, колени согните так, чтобы бедра находились перпендикулярно плоскости, руки за головой\*1-2 – приподнять туловище, округляя спину3-4 – вернуться в и.п., не опуская торс на пол\*1-8 – три пружинки туловищем в верхней точке\*зафиксировать положение туловища**5упр.**И.п. – «Велосипед» - лежа спиной на полу, руки за головой. Ноги поднять и слегка согнуть в коленях. Бедра находятся в вертикальном положении\*1-2 – вывести правую ногу прямую вперед, левая согнута остается, отрываем голову и правый локоть от пола и направляем к левому колену3-4 – поменять положение на другую ногу\*то же, только в более быстром темпе**6упр.** «Отжимание»И.п. – упор лежа с опорой на колени и кисти**7упр.** «Лодочка»И.п. – лежа на животе, руки вытянуты вперед\*1-2 – подъем туловища и ног вверх3-4 – и.п.10 мин. | **Все упражнения выполнять каждый день.** |
| **10.** | **Силовые упражнения** | **27.04.20** | **Разминка 10 мин.****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 полуприседа**https://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.** | **Упражнения выполнять в течении дня.** |
| **11.** | **29.04.20** |