**Дашевская Наталья Алексеевна, отделение легкой атлетики , группа НП-1, дистанционно( через группы ВКонтакте, Вайбер)**

**Май**

**Тренировка 1. 02.05.2020г.**

Задачи:

 1. Техника выполнения прыжка в длину с разбега.

 2. Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств.

3. Комплекс упражнений на расслабление.

Вводная часть

Разминочный бег - медленный темп - 5минут бег на месте или по комнате . ЧСС не более 120 ударов в минуту - измерить сразу же после бега. (с первых тренировок приучать, чтобы ЧСС не превышала этот уровень).

3.Разминка.

1.И.П. - узкая стойка ноги врозь, руки на пояс. Круговые движения головой вправо и влево.

2.И.П. - узкая стойка ноги врозь. Круговые движения руками вперед и назад.

3.И.п. - узкая стойка ноги врозь, левая рука вверху, правая внизу. Разнонаправленные круговые движения руками вперед и назад.

4.И.П. - основная стойка. Пружинистые наклоны вперед, ладонями коснуться земли, ноги не сгибать.

5.И.П. - узкая стойка ноги врозь. Наклоны назад, касаясь руками пяток.

6.И.п. - выпад вперед правой. «Пружинка». Ноги менять выносом ноги

вперед, назад.

7. Махи ногами. Махом вперед максимально поднимать бедро

вверх, сгибая ногу в колене. Махом назад осуществлять захлестывание

голени.

8. Стоя на одной ноге, другая согнута в коленном суставе.

Стопа удерживается одноименной рукой. Отведение согнутой ноги

назад - вверх с выпрямлением её в колене.

Техника выполнения прыжка в длину с разбега.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=4544954356511551944&from=tabbar&text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B2%D1%8B%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BF%D1%80%D1%8B%D0%B6%D0%BA%D0%B0+%D0%B2+%D0%B4%D0%BB%D0%B8%D0%BD%D1%83+%D1%81+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0+%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BE%D0%B1%D0%BE%D0%BC+%D1%81%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D1%83%D0%B2+%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%B8>

Основная часть

Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=10470716405973421362&from=tabbar&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F+%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BD%D0%BE+%E2%80%93+%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D1%85+%D0%BA%D0%B0%D1%87%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2>

Заключительная часть

Комплекс упражнений на расслабление.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=15994992653438732580&from=tabbar&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%BD%D0%B0+%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BB%D0%B0%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5>

**Тренировка 2. 05.05.2020г.**

Задачи:

 1. Развитие ловкости

 2. Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств.

3. Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

Вводная часть

Разминочный бег - медленный темп - 5минут бег на месте или по комнате . ЧСС не более 120 ударов в минуту - измерить сразу же после бега.

Развитие ловкости

1. Прыжки на месте: ноги врозь – вместе – в положение «ножницы» – вместе – скрестить – вместе и т. д.

2. Стойка на коленях (колени на ширине плеч) – наклоны туловища с вращением.

3. Сед с прямыми ногами. Наклоны туловища вперед до касания кистями ступней – пружинистые

наклоны – перекат назад – ступни касаются пола за головой (руки лежат вдоль туловища) – выпрямление и т. д.

4. Стойка на коленях, руки согнуты в локтях – прыжок в присед.

5. Стойка ноги врозь – наклоны туловища вперед до касания руками носков -наклоны туловища назад до касания руками пяток.

6. Лежа на животе – одновременный подъем прямых рук и ног.

7. Из основной стойки – прыжки на месте с разведением рук и ног (каждый третий прыжок выше предыдущих).

Варианты

– к упр. 7: а) с подтягиванием коленей к груди; б) с подтягиванием ступней к ягодицам; в) с разножкой

Основная часть

Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=12143166063218394506&from=tabbar&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D1%8B+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%BA+%D0%BF%D0%BE+%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5+%D0%B2+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85>

Заключительная часть

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=14781803522428566926&from=tabbar&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9+%D0%BE%D1%81%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B8>

**Тренировка 3. 07.05.2020г.**

Задачи:

 1. Развитие координации движений

 2. Комплекс упражнений ОФП

3. Комплекс упражнений для развития функции равновесия

Вводная часть

Разминочный бег 5 мин

Общеразвивающие упражнения, развитие координации движений

Гимнастические упражнения:

1. Круги руками вперед и назад.

2. Стойка ноги врозь – вращение туловища налево и направо.

3. Продолжая второе упражнение, – глубокие наклоны туловища с пружинистыми движениями ног.

4. В глубоком приседе взяться руками за голени. Быстро выпрямиться, вернуться в и. п.

5. Глубокий выпад вперед, пружинистые покачивания, смена ног прыжком.

6. Глубокий выпад вперед, руки вытянуты вперед – пружинистые приседания.

7. Прыжки с места в сторону с разведением ног в воздухе.

8. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, с промежуточным прыжком (затем – без промежуточного прыжка).

9. Прыжки с места с разведением ног в воздухе (при каждом прыжке – смена ног).

10. Прыжки на месте с отведением голеней назад (руки над головой).

11. Ноги на ширине плеч, руки отведены далеко назад – пружинистые наклоны туловища вперед.

12. Ноги на ширине плеч – вращение туловища с глубокими наклонами (правая рука – к левой ноге, левая рука – к правой).

13. В упоре лежа – смена ног прыжком.

14. Из упора лежа – прыжок в присед – вернуться в и. п. – прыжок в наклон ноги врозь – прыжок в и. п. и т.д.

Варианты выполнения комплекса:

1. Каждое упражнение – 2 серии по 5 повторений; комплекс повторяется 2 раза.

2. Каждое упражнение – 2–3 серии по 5 повторений; комплекс повторяется 2 раза.

3. Каждое упражнение – 2 серии по 5 повторений; комплекс повторяется 3 раза.

Основная часть

Комплекс упражнений ОФП

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=13443678019608622791&from=tabbar&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D0%B2+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85>

Заключительная часть

Комплекс упражнений для развития функции равновесия.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=17630520563752944562&from=tabbar&p=1&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F+%D1%84%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%B8+%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%81%D0%B8%D1%8F>

**Тренировка 4. 09.05.2020г.**

Задачи:

 1. Развитие ловкости

 2. Комплекс упражнений для развития силовых качеств.

3. Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия

Вводная часть

Общеразвивающие упражнения, развитие координации движений

Гимнастические упражнения:

1. Круги руками вперед и назад.

2. Стойка ноги врозь – вращение туловища налево и направо.

3. Продолжая второе упражнение, – глубокие наклоны туловища с пружинистыми движениями ног.

4. В глубоком приседе взяться руками за голени. Быстро выпрямиться, вернуться в и. п.

5. Глубокий выпад вперед, пружинистые покачивания, смена ног прыжком.

6. Глубокий выпад вперед, руки вытянуты вперед – пружинистые приседания.

7. Прыжки с места в сторону с разведением ног в воздухе.

8. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, с промежуточным прыжком (затем – без промежуточного прыжка).

9. Прыжки с места с разведением ног в воздухе (при каждом прыжке – смена ног).

10. Прыжки на месте с отведением голеней назад (руки над головой).

11. Ноги на ширине плеч, руки отведены далеко назад – пружинистые наклоны туловища вперед.

12. Ноги на ширине плеч – вращение туловища с глубокими наклонами (правая рука – к левой ноге, левая рука – к правой).

13. В упоре лежа – смена ног прыжком.

14. Из упора лежа – прыжок в присед – вернуться в и. п. – прыжок в наклон ноги врозь – прыжок в и. п. и т.д.

Варианты выполнения комплекса:

1. Каждое упражнение – 2 серии по 5 повторений; комплекс повторяется 2 раза.

2. Каждое упражнение – 2–3 серии по 5 повторений; комплекс повторяется 2 раза.

3. Каждое упражнение – 2 серии по 5 повторений; комплекс повторяется 3 раза.

Основная часть

Комплекс упражнений ОФП

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=12828735293258684893&from=tabbar&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D0%B2+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85>

Заключительная часть

Комплекс упражнений для профилактики плоскостопия.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=12607269363330245811&from=tabbar&p=1&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BF%D1%80%D0%BE%D1%84%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8+%D0%BF%D0%BB%D0%BE%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%BE%D0%BF%D0%B8%D1%8F>

**Тренировка 5. 12.05.2020г.**

Задачи:

 1. Развитие координации движений

 2. Комплекс упражнений ОФП

3. Комплекс упражнений для развития гибкости

Вводная часть

Общеразвивающие упражнения

1. Круги руками («мельница») вперед и назад.

2. Руки перед грудью – 2 пружинистых рывка – 2 хлопка в ладоши за спиной.

3. Руки на поясе – вращения в тазобедренном суставе.

4. Руки на бедрах – глубокий выпад в сторону – перемещение веса с ноги на ногу.

5. Ноги на ширине плеч – глубокие приседания (пятки не отрывать от пола, таз касается пяток).

6. Стойка ноги врозь – глубокие наклоны туловища вперед, локти касаются пола.

7. Ходьба вперед в глубоком наклоне (ноги выпрямлены).

Основная часть

[**https://yandex.ru/video/preview?filmId=12007150771569559172&from=tabbar&parent-reqid=1587726066090079-218931215281842954200251-production-app-host-sas-web-yp-196&text=%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2**](https://yandex.ru/video/preview?filmId=12007150771569559172&from=tabbar&parent-reqid=1587726066090079-218931215281842954200251-production-app-host-sas-web-yp-196&text=%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2)

[**https://yandex.ru/video/preview?filmId=10180835837543446438&from=tabbar&parent-reqid=1587726066090079-218931215281842954200251-production-app-host-sas-web-yp-196&text=%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2**](https://yandex.ru/video/preview?filmId=10180835837543446438&from=tabbar&parent-reqid=1587726066090079-218931215281842954200251-production-app-host-sas-web-yp-196&text=%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2)

Заключительная часть –

Комплекс упражнений для развития гибкости

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=8538260415765990883&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F+%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2>

**Тренировка 6. 14.05.2020г.**

Задачи:

 1. Развитие координации движений

 2. Комплекс упражнений ОФП

3. Комплекс упражнений для развития гибкости

Вводная часть

Общеразвивающие упражнения

1. Круги руками («мельница») вперед и назад.

2. Руки перед грудью – 2 пружинистых рывка – 2 хлопка в ладоши за спиной.

3. Руки на поясе – вращения в тазобедренном суставе.

4. Руки на бедрах – глубокий выпад в сторону – перемещение веса с ноги на ногу.

5. Ноги на ширине плеч – глубокие приседания (пятки не отрывать от пола, таз касается пяток).

6. Стойка ноги врозь – глубокие наклоны туловища вперед, локти касаются пола.

7. Ходьба вперед в глубоком наклоне (ноги выпрямлены).

Основная часть

[**https://yandex.ru/video/preview?filmId=12007150771569559172&from=tabbar&parent-reqid=1587726066090079-218931215281842954200251-production-app-host-sas-web-yp-196&text=%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2**](https://yandex.ru/video/preview?filmId=12007150771569559172&from=tabbar&parent-reqid=1587726066090079-218931215281842954200251-production-app-host-sas-web-yp-196&text=%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2)

[**https://yandex.ru/video/preview?filmId=10180835837543446438&from=tabbar&parent-reqid=1587726066090079-218931215281842954200251-production-app-host-sas-web-yp-196&text=%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2**](https://yandex.ru/video/preview?filmId=10180835837543446438&from=tabbar&parent-reqid=1587726066090079-218931215281842954200251-production-app-host-sas-web-yp-196&text=%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2)

Заключительная часть –

Комплекс упражнений для развития гибкости

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=8538260415765990883&text=%D0%9A%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D1%8F+%D0%B3%D0%B8%D0%B1%D0%BA%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2>

**Тренировка 7. 16.05.2020г.**

**Задачи:**

1. Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств

2. Технические приемы в легкой атлетике

3. Упражнения с собственным весом

**Вводная часть**

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств

1. Ускорения из бега трусцой.

2. Гимнастические упражнения со снарядами (набивной мяч, ядро). Выбор 1–2 из предлагаемых вариантов гимнастических

комплексов. Каждое упражнение повторяется 6–8 раз, после короткого отдыха – смена партнеров.

Первый вариант:

– стоя спиной друг к другу, руки с мячом поднять вверх – пружинистые наклоны туловища в стороны;

– стоя спиной друг к другу на расстоянии одного шага, – по-ворачивая туловище вправо (влево), передавать мяч;

– стоя боком друг к другу на расстоянии одного шага, – по-ворачивая туловище вправо (влево), передавать мяч;

– стоя боком друг к другу, взяться за плечи партнера – одновременно перепрыгивать через мяч (вперед, назад, в стороны);

– и. п. – то же, что и в предыдущем упражнении. Одновременный выпад в сторону через мяч.

Второй вариант:

– сидя ноги врозь, руки поднять вверх – наклоны туловища с поворотом, мяч положить на пол (партнер держит за ступни);

– лежа на спине, мяч в вытянутых за головой руках – выпрямление и наклоны вперед (партнер держит за ступни);

– сед ноги врозь, руки вверху над головой – широкие круговые вращения туловища (партнер держит за ступни);

– лежа на спине (голова к голове), взяться за руки, поднять ноги – разводить их над мячом;

– лежа на боку, сильные махи ногой вперед и назад над мячом (партнер придерживает за плечи).

Третий вариант:

– лежа на животе, руки вытянуть вперед – поднимать туловище (партнер держит за ступни);

– лежа на боку, поднимать туловище (партнер держит ступни);

– стоя в наклоне вперед, поднимать с пола мяч и бросать через сторону;

– стоя ноги врозь, руки с мячом вытянуты вверх – броски мяча вниз за себя;

– броски мяча вперед до приседа (соблюдать дистанцию).

**Основная часть**

**1.** Технические приемы в легкой атлетике

https://yandex.ru/video/preview?filmId=8596077911168938518&text=%D0%A3%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%BD%D0%B0%20%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%B2%D0%B8%D1%82%D0%B8%D0%B5%20%D1%81%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%7C%20%D0%9B%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1587739674426936-347027447258886354700113-sas1-8401-V&redircnt=1587739674.1&tld=ru&page=search&related\_src=serp&no\_cnt=1&relatedVideo=yes&related\_vfp=1&related=%7B%22porno%22%3Anull%2C%22vfp%22%3A1%2C%22orig\_text%22%3A%22%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC%D1%8B%20%D0%B2%20%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5%22%2C%22url%22%3A%22http%3A%5C%2F%5C%2Fvk.com%5C%2Fvideo-71064126\_456240385%22%2C%22src%22%3A%22serp%22%2C%22rvb%22%3A%22CswCCJbWORAAGAAgDCgEMAY4CkACSAVQC1gGYAdoTHABeLiPx9oFgAGfAYgB-NW2LJIBCnJ1dzU2Mzc0MTWaAQtPcmcvTWFpbkBvbsoBCsL5NiQHyyRmqM\_SARQOcOhG9wHMB01Hn-N-byGeBdnO\_9oBD\_MQBCETtwxjdmGTup1bTOABG-gBPvABF40CxbNSP5ACAJgCAKoCFD8z2vW\_6\_ZAaHfIJYvYdpaAILOQsgIUPzPa9b\_r9kBod8gli9h2loAgs5DAAgDZAqaL7SYaau0\_8gI8fWHd9r3bSoTiqYUC7BUT72ngQGOiKhL\_Q8lRhxfT0qS8EhlN7BhUFnpoJspIPHkxVCpdkht2QCbFU-vA-gIUbxlw2-Q3lngpBLM-UBGM2w1e4B6CAx7pkSCTQFy0FGDN\_NVJCp17UKzpUQs3xgHVFpT8wX-IAwCQAwASWgoQNDMyMDI4MTUwMzE4OTAyNAoQNDMyMDI4MDAxNjM0Mjk3NAoQNDMyMDI4MDI2MzY0MDAwOAoQNDMyMDI4MDU3ODkwNjk2NAoQNDMyMDI3OTc0NjIxMjUxMBoYChAyMDI5MTk2MDQ2ODcxMjg4EP8BGP8BWhQxNzIyNjE0ODQwMjUyMzM4MDA0MA%2C%2C%22%7D&related\_url=http%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo-71064126\_456240385&related\_orig\_text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC%D1%8B%20%D0%B2%20%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5&numdoc=20

2. Упражнения с собственным весом

[**https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/**](https://marathonec.ru/ofp-dlya-begunov-30-uprazhneniy/)

Заключительная часть

Упражнения на растяжку

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=2321898728659873646&path=wizard&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BD%D0%B0+%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%BA%D1%83+%D0%B2%D1%81%D0%B5%D0%B3%D0%BE+%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B0>

**Тренировка 8. 19.05.2020г.**

Задачи:

1. ОРУ на месте и в движении

2. Развитие ловкости

3. Технические приемы в легкой атлетике

**Вводная часть**

1. Поднимаясь на носки, развести руки в стороны (5–8 раз).

2. Круговые движения руками в обе стороны (по 6–8 раз).

3. Разведя руки в стороны и встав на носки, поднимать поочередно ноги (10–12 раз).

4. Присесть; вставая, принять положение «ласточки» (6–8 раз).

5. Бег на месте (8–10 с).

6. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук по бокам и бедрам (10–12 раз).

7. Различные приседания: руки вперед, ноги вместе на ширине плеч и т. п. (10–12 раз).

8. Подскоки: ноги врозь и скрестно (30–40 с).

9. Потягивание и расслабление рук, наклон.

10. Круговые движения туловища 5–6 раз в каждую сторону.

11. Сгибать и разгибать руки в упоре о стул, стол (6–8 раз).

12. Лежа поднимать одну или обе ноги (6–8 раз).

13. Лежа скрещивать ноги и разводить в стороны (10–12 раз).

14. Лежа выполнять движение ногами – «велосипед» (от 30 с до 1 мин).

15. Прыжки со скакалкой 2–3 мин на месте и в движении. После паузы повторить.

16. Спокойная ходьба.

Основная часть

1. Развитие ловкости

1. Прыжки на месте: ноги врозь – вместе – в положение «ножницы» – вместе – скрестить – вместе и т. д.

2. Стойка на коленях (колени на ширине плеч) – наклоны туловища с вращением.

3. Сед с прямыми ногами. Наклоны туловища вперед до касания кистями ступней – пружинистые

наклоны – перекат назад – ступни касаются пола за головой (руки лежат вдоль туловища) – выпрямление и т. д.

4. Стойка на коленях, руки согнуты в локтях – прыжок в присед.

5. Стойка ноги врозь – наклоны туловища вперед до касания руками носков -наклоны туловища назад до касания руками пяток.

6. Лежа на животе – одновременный подъем прямых рук и ног.

7. Из основной стойки – прыжки на месте с разведением рук и ног (каждый третий прыжок выше предыдущих).

Варианты

– к упр. 7: а) с подтягиванием коленей к груди; б) с подтягиванием ступней к ягодицам; в) с разножкой

2. Технические приемы в легкой атлетике

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=8726103717166946270&path=wizard&text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC%D1%8B+%D0%B2+%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5>

Заключительная часть

Упражнения на координацию и равновесие

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=13588074156697159561&from=tabbar&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BD%D0%B0+%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8E+%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9>

**Тренировка 9. 21.05.2020г.**

**Задачи:**

1. Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств

2. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости

3. Техника бега на короткие дистанции - теория

**Вводная часть**

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств

1. Бег трусцой с упражнениями на расслабление и гимнастическими упражнениями.

2. Гимнастические упражнения.

Упражнения повторяются 2–3 раза по 6–8 повторений каждого упражнения. После каждого упражнения – короткий отдых (до 10 секунд).

Первый вариант:

– стойка ноги врозь – в руках набивной мяч – вытянуть руки вперед, повороты туловища в стороны;

– стойка ноги врозь, руки с набивным мячом подняты вверх – наклоны туловища в стороны;

– стойка ноги врозь, руки с набивным мячом подняты вверх – глубокие пружинистые наклоны вперед;

– и. п. – то же, что и в предыдущем упражнении – широкие круговые вращения туловища;

– ноги врозь, руки с набивным мячом опущены. Поворачивая туловище влево, положить

мяч за пятками, повернуть туловище вправо – поднять мяч.

**Основная часть**

Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости

«Диагональное скручивание».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.п.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

«Планка».

Выполнение: И.п.: упор лежа на предплечья, удержание И.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегченный вариант – с колен.

«Полный сед».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п. Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника. Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижения высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

Заключительная часть

Техника бега на короткие дистанции - теория

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=12342844990604264702&from=tabbar&p=1&text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B0+%D0%BD%D0%B0+%D0%BA%D0%BE%D1%80%D0%BE%D1%82%D0%BA%D0%B8%D0%B5+%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8>

**Тренировка 10. 23.05.2020г.**

Задачи:

1. ОРУ на месте и в движении

2. Развитие ловкости

3. Технические приемы в легкой атлетике

**Вводная часть**

1. Поднимаясь на носки, развести руки в стороны (5–8 раз).

2. Круговые движения руками в обе стороны (по 6–8 раз).

3. Разведя руки в стороны и встав на носки, поднимать поочередно ноги (10–12 раз).

4. Присесть; вставая, принять положение «ласточки» (6–8 раз).

5. Бег на месте (8–10 с).

6. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук по бокам и бедрам (10–12 раз).

7. Различные приседания: руки вперед, ноги вместе на ширине плеч и т. п. (10–12 раз).

8. Подскоки: ноги врозь и скрестно (30–40 с).

9. Потягивание и расслабление рук, наклон.

10. Круговые движения туловища 5–6 раз в каждую сторону.

11. Сгибать и разгибать руки в упоре о стул, стол (6–8 раз).

12. Лежа поднимать одну или обе ноги (6–8 раз).

13. Лежа скрещивать ноги и разводить в стороны (10–12 раз).

14. Лежа выполнять движение ногами – «велосипед» (от 30 с до 1 мин).

15. Прыжки со скакалкой 2–3 мин на месте и в движении. После паузы повторить.

16. Спокойная ходьба.

Основная часть

1. Развитие ловкости

1. Прыжки на месте: ноги врозь – вместе – в положение «ножницы» – вместе – скрестить – вместе и т. д.

2. Стойка на коленях (колени на ширине плеч) – наклоны туловища с вращением.

3. Сед с прямыми ногами. Наклоны туловища вперед до касания кистями ступней – пружинистые

наклоны – перекат назад – ступни касаются пола за головой (руки лежат вдоль туловища) – выпрямление и т. д.

4. Стойка на коленях, руки согнуты в локтях – прыжок в присед.

5. Стойка ноги врозь – наклоны туловища вперед до касания руками носков -наклоны туловища назад до касания руками пяток.

6. Лежа на животе – одновременный подъем прямых рук и ног.

7. Из основной стойки – прыжки на месте с разведением рук и ног (каждый третий прыжок выше предыдущих).

Варианты

– к упр. 7: а) с подтягиванием коленей к груди; б) с подтягиванием ступней к ягодицам; в) с разножкой

2. Технические приемы в легкой атлетике

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=8726103717166946270&path=wizard&text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC%D1%8B+%D0%B2+%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5>

Заключительная часть

Упражнения на координацию и равновесие

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=13588074156697159561&from=tabbar&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BD%D0%B0+%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8E+%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9>

**Тренировка 11. 26.05.2020г.**

Задачи:

 1. Закрепление техники бега

 2. Комплекс упражнений ОФП

3. Развитие координации движений

Вводная часть

1. Закрепление техники бега

<https://yandex.ru/video/search?text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC%D1%8B%20%D0%B2%20%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1587739175825463-680830148665826835300287-production-app-host-sas-web-yp-227&filmId=13647826204523336631>

 2. Комплекс упражнений ОФП

<https://yandex.ru/video/search?text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%B5%D0%BC%D1%8B%20%D0%B2%20%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B5&path=wizard&parent-reqid=1587739175825463-680830148665826835300287-production-app-host-sas-web-yp-227&filmId=13647826204523336631>

[**https://yandex.ru/video/preview?filmId=8561927774186977965&from=tabbar&parent-reqid=1587726066090079-218931215281842954200251-production-app-host-sas-web-yp-196&text=%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2**](https://yandex.ru/video/preview?filmId=8561927774186977965&from=tabbar&parent-reqid=1587726066090079-218931215281842954200251-production-app-host-sas-web-yp-196&text=%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D1%81%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2)

Заключительная часть

Исходное положение руки опущены вниз и чуть в стороны, ладони развернуты к полу. Бег на месте с захлестыванием ног в стороны, касаясь ладоней внешней стороной стопы. Бежать 1 минуту. Отдых 30 секунд. 3-5 подходов.

Исходное положение руки опущены вниз и чуть в стороны, ладони развернуты к полу. Прыжки с захлестыванием ног в стороны, касаясь ладоней внешней стороной стопы. Прыгать 1 минуту/30 секунд отдых. 3-5 подходов.

Заключительная часть: 5-10 минут ¬ Верхний плечевой пояс. Выкручивание рук. ¬ Нижний плечевой пояс исходное положение лежа на спине, ноги согнуты, стопы шире плеч, носки максимально врозь, руки держат стопы. Вытянуть колени вперед, постараться коснуться коленями пола (упражнение лучше делать с помощью).

**Тренировка 12. 28.05.2020г.**

Задачи:

1. Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств

2. Комплекс ОФП

3. Техника работы рук при беге - теория

Вводная часть

Специальные упражнения для развития скоростно-силовых качеств

1. Бег трусцой с упражнениями на расслабление и гимнастическими упражнениями.

2. Гимнастические упражнения.

Выбор одного из предлагаемых вариантов гимнастических

комплексов, каждый из которых повторяется 2–3 раза по 6–8 повторений каждого упражнения. После каждого упражнения – короткий отдых (до 10 секунд).

Первый вариант:

– стойка ноги врозь – в руках набивной мяч – вытянуть руки вперед, повороты туловища в сто-

роны;

– стойка ноги врозь, руки с набивным мячом подняты вверх – наклоны туловища в стороны;

– стойка ноги врозь, руки с набивным мячом подняты вверх – глубокие пружинистые наклоны вперед;

– и. п. – то же, что и в предыдущем упражнении – широкие круговые вращения туловища;

– ноги врозь, руки с набивным мячом опущены. Поворачивая туловище влево, положить

мяч за пятками, повернуть туловище вправо – поднять мяч.

Второй вариант (с набивным мячом):

– сидя ноги врозь, наклоны туловища к левой, вперед, к правой;

– сидя ноги врозь, повернуть туловище вправо, положить мяч сзади, взять с другой стороны;

– сидя ноги врозь, руки с мячом поднять вверх – круговые движения туловищем;

– упор сидя сзади – поднимать ноги над мячом;

– лежа на спине – ноги врозь, пружинистый подъем и наклон туловища вперед, до касания руками мяча.

Третий вариант (с набивным мячом):

– стоя на одном колене, повернуть туловище, положить мяч сзади, поднять с другой стороны;

– стойка на коленях, руки с мячом подняты вверх – наклоны туловища в стороны до касания мячом пола;

– из основной стойки – прыжки на двух ногах через мяч (вперед, назад, в стороны);

– стойка ноги врозь, мяч лежит между ногами – отскоки ног со сведением ног;

– стойка ноги врозь, мяч в руках – вращение туловища «восьмеркой».

Основная часть

Начать тренировку с растяжки и разогрева мышц путем наклонов вперед, в стороны, назад и вниз. Схема: по 3 наклона 10 раз;

-сделать [планку](https://livelong.pro/silovye-uprazhneniya-dlya-beguna/#i-2) – обычную или боковую, в течение 1-2 минут;

-подтянуться на руках на турникете или от пола в 5 приемов, повторить 10 раз;

-боковые подъемы ног лежа. Лечь на бок на коврик для фитнеса, опереться рукой в пол и не спеша начать -подъемы прямой ногой. Повторить по 10 раз с каждой ногой. Для усложнения можно удерживать прямую ногу в воздухе при подъеме;

-выполнить упражнение «невидимый стульчик», повиснув в положении сидя в воздухе и облокачиваясь спиной о вертикальную поверхность. Длительность выполнения данного задания – около 2-3 минут;

-бег на месте для разогрева мышц на протяжении 5-7 минут.

Заключительная часть

Техника работы рук при беге - теория

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=13790437620464884050&from=tabbar&text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D1%80%D0%B0%D0%BE%D1%82%D1%8B+%D1%80%D1%83%D0%BA+%D0%BF%D1%80%D0%B8+%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%B5>