**Дашевская Наталья Алексеевна, отделение легкой атлетики , группа Тэ(СС)-2, дистанционно ( через группы ВКонтакте, Вайбер)**

**Май**

**Тренировка 1. 01.05.2020г.**

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 2. 02.05.2020г.**

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 3. 04.05.2020г.**

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 4. 06.05.2020г.**

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 5. 08.05.2020г.**

**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 6. 09.05.2020г.**

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 7. 11.05.2020г.**

**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 8. 13.05.2020г.**

**Задачи:**

1. Специальные и подводящие упражнения для обучения технике бега и прыжков

2. Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости

3. Развитие ловкости и силы

**Вводная часть**

Специальные и подводящие упражнения для обучения технике бега и прыжков

1. Бег трусцой на носках, с легкими ускорениями по 20–30 м.

2. Гимнастические упражнения.

Каждое упражнение повторяется 4–6 раз, после чего следует короткий отдых (по 10 секунд).

– круговые движения обеими руками вперед и назад;

– ноги вместе, руки в «замке» за головой – пружинистые вращения туловища;

– одна рука вытянута вперед – вверх, другая опущена назад – вниз – вращения руками вправо и влево;

– ноги вместе, руки на поясе – вращения в тазобедренном суставе по широкой амплитуде;

– и. п. – то же, что и в предыдущем упражнении. Махи ногой вперед и назад;

– из основной стойки – имитация движения толчковой ноги в барьерном беге (попеременно для обеих ног).

– из стойки на лопатках – разводить ноги вперед – назад;

– лежа на спине в положении барьерного шага – имитация движения толчковой ноги (попеременно для обеих ног);

– лежа на боку, сильно согнуть «свободную» ногу и резко отвести ее вниз (попеременно для обеих ног);

– упор лежа сзади – попеременные вращения ногами влево и вправо;

– сед на животе, руки в стороны – поднять вверх правую ногу и подтянуть ее к левой руке, затем – левую ногу к правой руке.

– ноги вместе, руки подняты вверх – прыжок в сторону с одновременным наклоном туловища;

– прыжок на месте вверх, прогнувшись туловищем в сторону;

– широкий выпад вперед с поворотом туловища в сторону;

– ходьба скрестным шагом (колени выпрямлены) с наклоном туловища вперед, касания руками пола.

**Основная часть**

Комплекс упражнений на развитие силовой выносливости

Для мышц нижних конечностей

«Приседание»

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90ов коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

«Выпады».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90о, на выдохе – вернуться в И.П.

Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 900.

«Наклоны» (становая тяга).

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90о бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

Развитие ловкости и силы

1. Упор сидя сзади – попеременное сгибание и разгибание ног.

2. Из и. п. основная стойка – прыжком в сед -прыжком в упор лежа.

3. И. п. – руки за спиной, пальцы сплетены. Пружинистые наклоны туловища вперед.

4. И. п. – упор присев, нога в сторону. Прыжком сменить положение ног.

5. И. п. – лежа на спине, руки за тазом – круги прямыми ногами вправо и влево.

6. И. п. – лежа на спине, махи ногами (правая – к левой руке, левая – к правой руке).

7. И. п. – ноги на ширине плеч, руки над головой, ладони сведены – пружинистые наклоны туловища.

8. Попеременные прыжки на левой и правой, высоко поднимая колени.

Варианты

– к упр. 3: руки впереди;

– к упр. 4: и. п. – ноги вместе – пружинистые наклоны туловища вперед;

– к упр. 5: руки вытянуты вдоль туловища.

Заключительная часть

Вы не можете проиграть (видеоролик)

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=12529415558346648353&from=tabbar&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+400+%D0%BC%D0%B5%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B2>

**Тренировка 9. 15.05.2020г.**

**Задачи:**

**1.** Специальные и подводящие упражнения для обучения технике бега и прыжков

2. ОФП с использованием барьеров

3. Комплекс упражнений для развития гибкости

Вводная часть

Специальные и подводящие упражнения для обучения технике бега и прыжков

1. Бег трусцой на носках с переменой ритма, чередуя с ходьбой, во время которой выполняются упражнения на расслабление, круговые попеременные и одновременные движения руками в ходьбе и при подскоках, подскоки с поворотами.

2. Гимнастические упражнения.

В каждом комплексе – 4–5 упражнений по 4–5 повторений. После каждого упражнения – короткий отдых (до 10 секунд).

Первый вариант:

– наклоны туловища в стороны с вытягиванием рук вверх;

– стойка ноги врозь – наклоны туловища в стороны, касаясь руками пяток;

– стойка ноги врозь – пружинистые приседания с акцентом на выпрямление;

– из основной стойки – наклоны туловища вперед до касания пола пальцами, затем ладонями;

– смена ног в упоре лежа.

Второй вариант:

– из основной стойки – широкие круговые движения ногой (поочередно правой и левой, правой и левой);

– и. п. – ноги вместе, руки вытянуты вперед – махи ногами;

– прыжки на двух ногах с разведением бедер в воздухе;

– из основной стойки – прыжок в стойку ноги врозь – прыжок в выпад – прыжок в исходное положение;

– стойка ноги врозь – наклон назад, руки касаются пяток, затем – наклон туловища вперед;

– в приседе – прыжки вперед и в стороны.

Третий вариант:

– основная стойка – вращения в тазобедренном суставе;

– из упора присев – попеременные подскоки с отведением ноги в сторону;

– прыжки со сменой ног на упоре лежа;

– из упора лежа сзади – широкое отведение ноги в сторону;

– из стойки на коленях садиться вправо и влево на голень.

Основная часть

ОФП с использованием барьеров

[**https://yandex.ru/video/preview?filmId=14477358736472976970&from=tabbar&p=1&text=%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D1%81+%D0%B1%D0%B0%D1%80%D1%8C%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%BC+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0**](https://yandex.ru/video/preview?filmId=14477358736472976970&from=tabbar&p=1&text=%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D1%81+%D0%B1%D0%B0%D1%80%D1%8C%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%BC+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0)

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 10. 16.05.2020г.**

**Задачи:**

**1.** Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах

2. Интервальная тренировка

3. Техника бега на средние дистанции - теория

**Вводная часть**

Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах

**Для верхних конечностей:** поднимание и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом, выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

**Для туловища**: повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.

**Для нижних конечностей:** сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи нагой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке; в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений).

Основная часть

1. Интервальная тренировка

https://yandex.ru/video/preview?filmId=13846622727616105937&from=tabbar&text=%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0.%20%20%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D1%81%D0%B6%D0%B5%D1%87%D1%8C%20%D0%B6%D0%B8%D1%80%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B%20%5BWorkout%20%7C%20%D0%91%D1%83%D0%B4%D1%8C%20%D0%B2%20%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B5%5D&tld=ru&page=search&related\_orig\_text=%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3.%20%2020%20%D1%88%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B2%20%D0%BA%20%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BE%D0%BD%D1%83.%20%20%D0%A8%D0%B0%D0%B3%2013.%20%20%D0%A1%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F.&no\_cnt=1&related\_src=serp&related=%7B%22porno%22%3Anull%2C%22vfp%22%3A1%2C%22orig\_text%22%3A%22%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3.%20%2020%20%D1%88%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B2%20%D0%BA%20%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BE%D0%BD%D1%83.%20%20%D0%A8%D0%B0%D0%B3%2013.%20%20%D0%A1%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F.%22%2C%22url%22%3A%22http%3A%5C%2F%5C%2Ffrontend.vh.yandex.ru%5C%2Fplayer%5C%2F11906180709855162067%22%2C%22src%22%3A%22serp%22%2C%22rvb%22%3A%22ElwKEDIwMjkxOTYwNDY4NzEyODgKEDQzMjAyODA0OTgwODYyOTUKEDIwMjkxOTk3NTU3NDEwOTYKEjQzNzkyNTQyMjExMTk3ODkwNQoQNDMyMDI4MDYyNjUxNzA5NxpLChA0MzIwMjgwNjcwMzMxMTY4CjFmcm9udGVuZC52aC55YW5kZXgucnUvcGxheWVyLzExOTA2MTgwNzA5ODU1MTYyMDY3EP8BGP8BWiA0YmM0NTY2MzFmOWFiOGNlOTExMzVhNjQyZDFiYWUxOQ%2C%2C%22%7D&related\_url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F11906180709855162067&parent-reqid=1586181944710614-1559465618606320608800160-vla1-1902-V&relatedVideo=yes&related\_vfp=1&numdoc=20

Заключительная часть

Техника бега на средние дистанции - теория

[**https://yandex.ru/video/preview?filmId=14024061539995544208&from=tabbar&text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B5%D0%B3%D0%B0+%D0%BD%D0%B0+%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8**](https://yandex.ru/video/preview?filmId=14024061539995544208&from=tabbar&text=%D1%82%D0%B5%D1%85%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B0+%D0%B5%D0%B3%D0%B0+%D0%BD%D0%B0+%D1%81%D1%80%D0%B5%D0%B4%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%B4%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B0%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%B8)

**Тренировка 11. 18.05.2020г.**

Задачи:

1. Специальные и подводящие упражнения для обучения технике бега и прыжков

2. Комплекс ОФП

3. Упражнения на гибкость (растяжка)

Вводная часть

Специальные и подводящие упражнения для обучения технике бега и прыжков

1. Бег на месте 5 минут

2. Гимнастические упражнения.

Выбор от одного до двух вариантов гимнастических комплексов. В каждом комплексе – 4–5 упражнений по 4-5 повторений. После каждого упражнения – короткий отдых (до 10 секунд).

Первый вариант:

– пружинистые наклоны туловища в стороны (руки на затылке);

– стойка ноги врозь – наклоны туловища назад – правая рука касается левой пятки, левая рука – правой;

– стойка ноги врозь – наклоны туловища вперед до касания локтями пола;

– в положении глубокого выпада вперед касание локтями пола;

– прыжки на двух ногах, подтягивая пятки к ягодицам, с одновременным подъемом рук вверх;

– прыжки на двух ногах, подтягивая пятки к ягодицам, с одновременным поворотом таза наружу (смотреть через плечо на пятки).

Второй вариант:

– из основной стойки – махи ногами в стороны (на высоту плеч);

– сед ноги врозь – пружинистые наклоны туловища вперед, касаясь головой коленей;

– лежа на спине, перекинуть ноги через голову – полукруги ногами налево и направо;

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

– присед ноги вместе, колени врозь, руки на поясе – пружинистые движения.

Основная часть

Комплекс ОФП

1. «Перекаты» с пяток на носки – 30 - 40 раз в среднем темпе;



**2. «Пружинистые» прыжки на месте на носках** в среднем темпе, слегка сгибая колени, отталкиваясь двумя ногами одновременно (держим осанку; руки на поясе или согнуты в локтях) – от одной до двух минут (по самочувствию);

3. Прыжки ноги вместе - ноги врозь с хлопком над головой («Jumping Jacks») – 30 секунд;



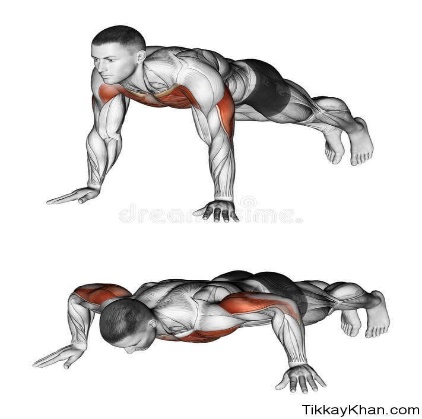
**4. Разминка** (любые упражнения по выбору на все суставы и на все группы мышц) – 4 минуты;

**5. Отжимания с узкой или средней постановкой рук** (девочки с колен) – 2-3 серии (сета) по 4-8 раз;





**6. Отжимания с широкой постановкой рук** (девочки с колен) – 2-3 серии (сета) по 8-10 раз;



**7. Обратные отжимания** – 2-3 серии (сета) по 8-12 раз;



**8. Ситапы** – 2 серии (сета) по 10 - 20 раз;



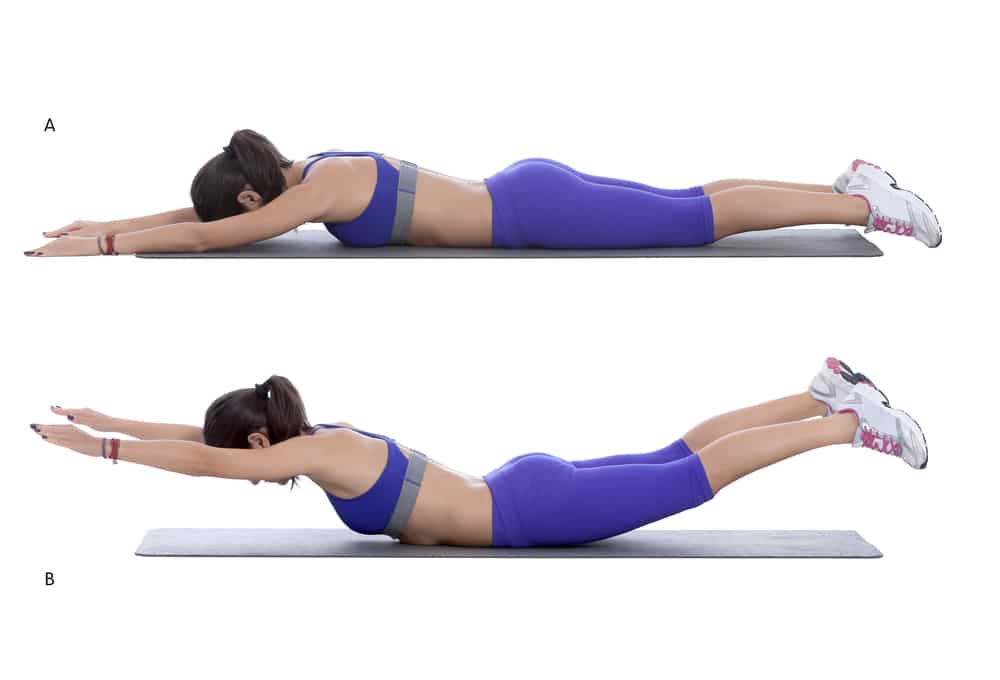
**9. Кранчи (скручивания на пресс)** – 2 серии (сета) по 10 – 20 раз;



**10 Подъём таза из положения сед, упор сзади, согнув ноги**– 2 серии (сета) по 10 -20 раз;



**11. Гиперэкстензия на полу («супермен»)** – 2 серии (сета) по 10 – 20 раз;



**12. Приседания**– 2 серии (сета) по 15 - 20 раз;



**13. Приседания в широкой стойке** – 2 серии (сета) по 15 – 20 раз;



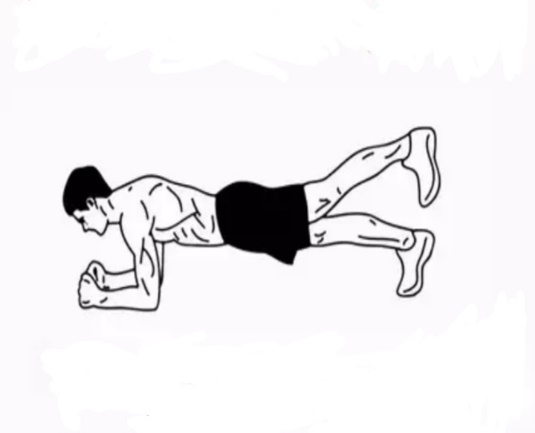
**14. Приседания в выпаде** - 2 серии (сета) по 6 - 10 раз на каждую ногу;



**15. Высокая планка**– 20-30 секунд;



**16. Низкая планка с вытянутой вверх прямой ногой** – 5 - 10 секунд на каждую ногу с отдыхом 5 секунд;



**17. Низкая планка с вытянутой рукой вперёд** – 5 - 10 секунд на каждую руку с отдыхом 5 секунд;



**18. Обратная планка**– 10 секунд;



**19. Высокая боковая планка**– 5 - 10 секунд на каждую сторону;



**20. Низкая боковая планка**– 5 - 10 секунд на каждую сторону;



**Заключительная часть**

**Упражнения на гибкость (растяжка)**

**1. Стойка на носках руки вверх** – 20 – 30 секунд



**2. «Заминка». Медленный бег на месте**– 1 минута;

**3. Упражнения на гибкость (растяжка)** – 2-3 минуты

4. Наклон туловища вперёд из положения сидя – 2 серии по 20 раз, выполнять медленно и плавно



**Тренировка 12. 20.05.2020г.**

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>

**Тренировка 13. 22.05.2020г.**

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=2673526051501990573&text=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D0%BE%D1%84%D0%BF+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BB%D0%B5%D0%B3%D0%BA%D0%BE%D0%B0%D1%82%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B2+%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 14. 23.05.2020г.**

Задачи:

 1.Развитие силовых качеств.

2.Развитие скоростно-силовых качеств.

3. Упражнения на расслаление

Подготовительная часть

1.Разминочный бег -5 минут. ЧСС не более 120уд.в мин.

*2. Подготовительные упражнения*

1. Во время ходьбы поднять руки вперед-вверх, сделать три рывка назад (вдох), опустить руки вниз, сделать два-три рывка назад (выдох). Повторить 6—8 раз.

2. Стоя на одной ноге, свободные размахивания ногой и руками вперед и назад (кадр 1). Повторить 8—10 раз каждой ногой.

3. Ноги врозь пошире, согнутые руки поднять вверх — наклонив туловище вперед, сделать два-три пружинистых покачивания книзу (выдох). Выпрямить туловище, сделать руками два-три рывка назад (вдох) (кадр 2). Повторить 6—8 раз.

4. Большой выпад вперед, руки вверх—2—3 пружинящих покачивания туловищем вниз-вперед в сочетании с рывком руками назад (кадр 3). Повторить по 4—6 раз в выпаде правой и левой ногой.

5. Ноги врозь, руки в стороны — два-три рывка руками влево-назад, затем вправо-назад с поворотом туловища. Повторить 4—6 раз.

6. Ноги врозь, стопы параллельны — присесть, руки вперед и сделать дополнительных 2—3 пружинистых приседания в нем. Встать, развести руки в стороны и выполнить ими два-три рывка назад. Повторить 4—6 раз.

7. Отставить ногу назад на носке, руки вверх — взмах ногой вперед, одновременно наклоняя к ней туловище и делая энергичный мах руками вниз-назад (кадр 4). Повторить 6—8 раз каждой ногой.

8. Ноги врозь пошире — сгибая левую ногу, наклонить туловище вправо, одновременно левую руку за голову, правую за спину (кадр 5). Повторить 6—8 раз в каждую сторону.

9. Небольшие прыжки вверх, отталкиваясь почти прямыми ногами. В каждом третьем более высоком прыжке сгибать ноги и подтягивать колени к груди, руки отводить назад. Выполнить 1—2 серии по 4—6 высоких прыжков в каждой.

10. Во время ходьбы на каждый третий шаг делать энергичный мах ногой и руками вверх (по возможности ногу не сгибать), высоко поднимаясь на носок опорной ноги, стараясь ее сгибать возможно меньше (кадр 6).Повторить 6—8 раз каждой ногой.

11. В легком, беге, поочередно отталкиваясь ногами, прыжки вверх с широким разведением ног. Приземляться мягко на две ноги. Выполнить две серии по 6—8 прыжков. Между сериями спокойная ходьба 15—20 сек.

Основная часть

*1. Упражнения с отягощением.*

Вес отягощения для мальчиков 4-5 кг, для девочек — 3—4 кг.

1. Ноги врозь, руки с *грузом* подняты вверх — согнуть руки, не опуская локти, *груз* направить за голову, разогнуть руки в исходное положение. Повторить 10—12 раз.

2. Ноги врозь,  *груз* в правой руке, кисть повернута ладонью наружу. Поднять руку с *грузом* через сторону вверх и передать его в левую руку и опустить через сторону вниз. То же, но перекладывая ядро левой рукой в правую руку. Повторить 8—10 раз каждой рукой).

3. Ноги врозь. Наклониться вперед, слегка присесть, сделать замах с *грузом* между ногами вниз-назад. Разгибая ноги и туловище, руками подбросить *груз* невысоко вверх. Поймать *груз* двумя руками, мягко присев на ногах. Повторить 8—10 раз.

4. Ноги врозь. В согнутых руках держать *груз* перед грудью, ладони повернуть вперед. Слегка присев и отклонившись назад, толкнуть *груз* вверх руками, туловищем и выпрямляющимися ногами. Поймать *груз* двумя руками, мягко присев на ногах. Повторить 6—8 раз.

*Упражнения в подскоках и прыжках на месте.*  
1. Последовательные подскоки толчком обеих ног, почти не сгибая их в коленях, руки на поясе. На каждый 4-й счет прыжок повыше, поднимая руки в стороны.

2. То же, но на каждый 4-й счет прыжок повыше, делая поворот кругом и продолжая подскоки в темпе.

3. То же, но на каждый 4-й счет прыжок вверх прогнувшись, отводя стопы возможно, больше назад, руки вверх.

4. То же, но на каждый 4-й счет прыжок вверх повыше, подтягивая колени согнутых ног к груди.  
Каждое упражнение выполнить 2 раза, в каждой серии по 16—24 подскока. Между сериями отдых в ходьбе и упражнения для расслабления мышц ног — 30 сек.

Заключительная часть

Ходьба и приведение дыхания к норме. Научиться занимающимся расслаблять мышцы рук, плечевого пояса, туловища и ног.

1. Ноги врозь, поднять руки вверх. Встряхивать мышцы рук, поднятых вверх. В наклоне быстрыми и короткими поворотами туловища направо и налево встряхивать расслабленные мышцы спины, плечевого пояса и рук. Повторить 2—3 раза.

2. Стоя на одной ноге, поднять согнутую ногу вперед — толкнув руками колено, сделать маховое движение свободной ногой вниз-назад, расслабив мышцы. Повторить поочередно 2—3 раза каждой ногой.

3. Ноги врозь. Быстрыми и короткими движениями поворачивая туловище направо и налево, расслаблять мышцы рук, плечевого пояса и спины. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

4. Три легких прыжка на одной, затем на другой ноге, встряхивая расслабленные мышцы свободной ноги, туловища и опущенной руки. Повторить 2—3 раза на каждой ноге.

5. Лежа на спине с упором на предплечья, согнуть ноги и быстрыми короткими движениями ног внутрь и наружу расслаблять мышцы голеней и задней поверхности бедер. Выполнять 20—25 сек.

6. Лежа на спине или в стойке на лопатках (подняв ноги и таз вверх и поддерживая тело руками), расслаблять мышцы ног, делая быстрые короткие движения. Повторить с перерывами 2—3 раза по 8—10 сек.

7. Лежа на спине встряхивать мышцы одной, затем другой ноги с помощью партнера. Проделать 2—3 раза по 5—6 встряхиваний каждой ногой. Упражнения в расслаблении полезно выполнять не только в заключительной, но и в любой другой части урока после интенсивных, напряженных упражнений (бега, прыжков и метаний).

**Тренировка 15. 25.05.2020г.**

Задачи:

 1. Интервальная тренировка

 2. Комплекс упражнений для развития координации движений.

3. Комплекс упражнений на расслабление.

Вводная часть

1. Разминочный бег 5 мин

2. 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

1. Интервальная тренировка

https://yandex.ru/video/preview?filmId=13846622727616105937&from=tabbar&text=%D0%98%D0%BD%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0.%20%20%D0%9A%D0%B0%D0%BA%20%D1%81%D0%B6%D0%B5%D1%87%D1%8C%20%D0%B6%D0%B8%D1%80%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BE%D1%85%D1%80%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%82%D1%8C%20%D0%BC%D1%8B%D1%88%D1%86%D1%8B%20%5BWorkout%20%7C%20%D0%91%D1%83%D0%B4%D1%8C%20%D0%B2%20%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%B5%5D&tld=ru&page=search&related\_orig\_text=%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3.%20%2020%20%D1%88%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B2%20%D0%BA%20%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BE%D0%BD%D1%83.%20%20%D0%A8%D0%B0%D0%B3%2013.%20%20%D0%A1%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F.&no\_cnt=1&related\_src=serp&related=%7B%22porno%22%3Anull%2C%22vfp%22%3A1%2C%22orig\_text%22%3A%22%D0%9F%D0%B5%D1%80%D1%81%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%BD%D0%B3.%20%2020%20%D1%88%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B2%20%D0%BA%20%D0%BC%D0%B0%D1%80%D0%B0%D1%84%D0%BE%D0%BD%D1%83.%20%20%D0%A8%D0%B0%D0%B3%2013.%20%20%D0%A1%D0%BF%D0%B5%D1%86%D0%B8%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%B1%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F.%22%2C%22url%22%3A%22http%3A%5C%2F%5C%2Ffrontend.vh.yandex.ru%5C%2Fplayer%5C%2F11906180709855162067%22%2C%22src%22%3A%22serp%22%2C%22rvb%22%3A%22ElwKEDIwMjkxOTYwNDY4NzEyODgKEDQzMjAyODA0OTgwODYyOTUKEDIwMjkxOTk3NTU3NDEwOTYKEjQzNzkyNTQyMjExMTk3ODkwNQoQNDMyMDI4MDYyNjUxNzA5NxpLChA0MzIwMjgwNjcwMzMxMTY4CjFmcm9udGVuZC52aC55YW5kZXgucnUvcGxheWVyLzExOTA2MTgwNzA5ODU1MTYyMDY3EP8BGP8BWiA0YmM0NTY2MzFmOWFiOGNlOTExMzVhNjQyZDFiYWUxOQ%2C%2C%22%7D&related\_url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2F11906180709855162067&parent-reqid=1586181944710614-1559465618606320608800160-vla1-1902-V&relatedVideo=yes&related\_vfp=1&numdoc=20

2. Комплекс упражнений для развития координации движений.

<https://yandex.ru/video/preview?filmId=6455117227366389208&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+%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8+%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9>

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 16. 27.05.2020г.**

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>