

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора  
МБО ДО «ДОСЦН п. Сангар»  
МО «Косяйский улус(район)» РС(Я)  
А.В. Кузенко  
2020 г.



ПЛАН  
ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ  
ПО ВИДУ СПОРТА  
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»  
с 1 ноября 2020 года по 31 декабря 2020 года  
(тренер-преподаватель Александров О.Г.)

01 ноября 2020 года  
п. Сангар

**Примерный недельный план тренировочных занятий  
по виду спорта “Легкая атлетика” в дистанционных условиях**

<b>ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>			
<b>Дни недели</b>	<b>Содержание и характер упражнений</b>	<b>Методические указания</b>	<b>Продолжительность упражнений</b>
Понедельник	Разминка	Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10-15 мин.
	ОФП	Прыжки на месте: ноги врозь – вместе – в положение «ножницы» - вместе – скрестно и т. д	15-20 раз х3-5 подходов
		Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа	(максимальное количество раз за 15-20с) х 3-5подходов
		Подтягивание с отягощением (набивной мяч, гантели,).	Возможность повторения не более 4-6 раз х 3-4подходов
		Прыжки через скакалку	30-60секх3-5подходов
	Заминка	Растягивание Заполнение дневника	5 мин.
Вторник	Разминка	Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15- мин.
	ОФП	Приседания в выпаде	10-15раз (на каждую ногу) х2-4подхода
		Выпрыгивания вверх из полного приседа	8-15раз х2-4подхода
		Прыжки над линией ноги скрёстно –	10-20раз х3-4 подхода
		Пресс	10-20 раз х 3-4 подхода
	Заминка	Поднимание стоп(с пятки на носок)	11-20раз х2-4 подхода
		Растягивание Заполнение дневника	5 мин.
Среда	Разминка	Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15-мин.
	ОФП	Прыжки через скакалку	-30-40 секх3-4подхода
		Прыжки через линию (гимнастическую палку) вперёд-назад )	15-20раз х3-4подхода
		Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево – вправо	15-20раз х3-4подхода

		Упражнения для пресса и спины	10-20px3-4п
Четверг	Разминка	Заминка Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Четверг	ОФП	Бег на месте Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15- мин.
		Поднимание и опускание туловища из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций	10-15раз x3-4подхода
		Приседания	10-20раз x2-4подхода
		Прыжки через скакалку	10 минx3-4подхода
		Лежа на животе, руки за головой, поднимание и выпускание туловища, прогибая спину	8-15px2-4п.
		Планка	20-40секх2-4подхода
		Скакалка	30-60сек.x 2-4 подходов
Пятница	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
	Разминка	Бег на месте.Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	ОФП	Встать на середину резинового бинта, концы взять в руки. Поднимание рук в стороны, растягивая резиновый бинт (амортизатор), с остановками и удерживанием в статических положениях по 4-6 с в каждом при различных углах (остановки можно выполнять при углах 45 и 90 градусов, нагрузку можно увеличить за счет предварительного натяжения бинта).	8-10 раз x3-4 подходов
		Сгибание и разгибание рук в упоре, остановками и удерживанием 4-6 с в каждом из них.	8-10раз x3-4подходов
		Подтягивания до отказа -	3-4подхода
		Отжимание от пола до отказа	2-4подхода
		Прыжки со сменой ног в выпаде (разножка)	10-15раз x2-4подхода
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Суббота	Разминка	Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
	ОФП и СФП	Прыжки через натянутую скакалку	20-30 сек x 2-4 подходов
		Прыжки боком через скакалку	20-30с x 2-4 подхода
		Выпрыгивание вверх с приседа	10-15 раз x 2-4 подхода