**План работы**

**отделения легкой атлетики в условиях самоизоляции**

**Тренер-преподаватель Воловликов В.В.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Время проведения** | | **Преимущественная направленность упражнений** | **Основные средства** | |
| **Срок** | **День** |  | **СОГ** | **НП** |
| 13.07 – 19.07 | 1 день | Поддержание общей физической подготовленности | Общеобразовательные упражнения без предметов | Общеобразовательные упражнения без предметов и с предметами |
| 2 день | Тренировка на развитие быстроты | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * бег с максимальной частотой движений в упоре стоя у стены; * прыжки на одной ноге на месте в быстром темпе. | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * бег с максимальной частотой движений в упоре стоя у стены;   прыжки на одной ноге на месте в быстром темпе. |
| 3 день | Упражнения на повышение ОФП, силы, скоростной выносливости | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее; * прыжки на двух ногах, спрыгивая и напрыгивая на различные возвышения, то же, на одной ноге; * полуприседания и приседания на одной ноге; * перекаты с пятки на носок; * выпрыгивания вверх из глубокого приседа. | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее; * прыжки на двух ногах, спрыгивая и напрыгивая на различные возвышения, то же, на одной ноге; * полуприседания и приседания на одной ноге;   выпрыгивания вверх из глубокого приседа. |
| 4 день | Общая физическая подготовка. |  | ОРУ без предметов и с предметами. |
| 20.07 – 26.07 | 1 день | Общая физическая подготовка | Общеобразовательные упражнения без предметов | Общеобразовательные упражнения без предметов и с предметами |
| 2 день | Тренировка на развитие быстроты | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * бег с максимальной частотой движений в упоре стоя у стены; * прыжки на одной ноге на месте в быстром темпе. | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * бег с максимальной частотой движений в упоре стоя у стены;   прыжки на одной ноге на месте в быстром темпе. |
| 3 день | Упражнения на повышение ОФП, особенно силы, скоростной выносливости | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее; * прыжки на двух ногах, спрыгивая и напрыгивая на различные возвышения, то же, на одной ноге; * полуприседания и приседания на одной ноге; * выпрыгивания вверх из глубокого приседа. | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее; * прыжки на двух ногах, спрыгивая и напрыгивая на различные возвышения, то же, на одной ноге; * полуприседания и приседания на одной ноге;   выпрыгивания вверх из глубокого приседа. |
| 4 день | Общая физическая подготовка. Упражнения для развития силы |  | ОРУ без предметов и с предметами. Тест Купера |
| 27.07 – 02.08 | 1 день | Общая физическая подготовка | Общеобразовательные упражнения без предметов | Общеобразовательные упражнения без предметов и с предметами |
| 2 день | Тренировка на развитие быстроты | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * бег с максимальной частотой движений в упоре стоя у стены; * прыжки на одной ноге на месте в быстром темпе. | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * бег с максимальной частотой движений в упоре стоя у стены;   прыжки на одной ноге на месте в быстром темпе. |
| 3 день | Упражнения на повышение ОФП, силы, скоростной выносливости | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее; * прыжки на двух ногах, спрыгивая и напрыгивая на различные возвышения, то же, на одной ноге; * полуприседания и приседания на одной ноге; * перекаты с пятки на носок; * выпрыгивания вверх из глубокого приседа. | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее; * прыжки на двух ногах, спрыгивая и напрыгивая на различные возвышения, то же, на одной ноге; * полуприседания и приседания на одной ноге;   выпрыгивания вверх из глубокого приседа. |
| 4 день | Упражнения для развития силы |  | ОРУ без предметов и с предметами. Тест Купера |
| 03.08 – 09.08 | 1 день | Общая физическая подготовка | Общеобразовательные упражнения без предметов | Общеобразовательные упражнения без предметов и с предметами |
| 2 день | Тренировка на развитие быстроты | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * бег с максимальной частотой движений в упоре стоя у стены; * прыжки на одной ноге на месте в быстром темпе. | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * бег с максимальной частотой движений в упоре стоя у стены;   прыжки на одной ноге на месте в быстром темпе. |
| 3 день | Упражнения на повышение ОФП, силы, скоростной выносливости | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее; * прыжки на двух ногах, спрыгивая и напрыгивая на различные возвышения, то же, на одной ноге; * полуприседания и приседания на одной ноге; * перекаты с пятки на носок; * выпрыгивания вверх из глубокого приседа. | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее; * прыжки на двух ногах, спрыгивая и напрыгивая на различные возвышения, то же, на одной ноге; * полуприседания и приседания на одной ноге;   выпрыгивания вверх из глубокого приседа. |
| 4 день | Упражнения для развития силы |  | ОРУ без предметов и с предметами. Тест Купера |
| 10.08 – 16.08 | 1 день | Общая физическая подготовка | Общеобразовательные упражнения без предметов | Общеобразовательные упражнения без предметов и с предметами |
| 2 день | Тренировка на развитие быстроты | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * бег с максимальной частотой движений в упоре стоя у стены; * прыжки на одной ноге на месте в быстром темпе. | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * бег с максимальной частотой движений в упоре стоя у стены;   прыжки на одной ноге на месте в быстром темпе. |
| 3 день | Упражнения на повышение ОФП, силы, скоростной выносливости | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее; * прыжки на двух ногах, спрыгивая и напрыгивая на различные возвышения, то же, на одной ноге; * полуприседания и приседания на одной ноге; * перекаты с пятки на носок; * выпрыгивания вверх из глубокого приседа. | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее; * прыжки на двух ногах, спрыгивая и напрыгивая на различные возвышения, то же, на одной ноге; * полуприседания и приседания на одной ноге;   выпрыгивания вверх из глубокого приседа. |
| 4 день | Упражнения для развития силы |  | ОРУ без предметов и с предметами. Тест Купера |
| 17.08 – 23.08 | 1 день | Общая физическая подготовка | Общеобразовательные упражнения без предметов | Общеобразовательные упражнения без предметов и с предметами |
| 2 день | Тренировка на развитие быстроты | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * бег с максимальной частотой движений в упоре стоя у стены; * прыжки на одной ноге на месте в быстром темпе. | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * бег с максимальной частотой движений в упоре стоя у стены;   прыжки на одной ноге на месте в быстром темпе. |
| 3 день | Упражнения на повышение ОФП, силы, скоростной выносливости | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее; * прыжки на двух ногах, спрыгивая и напрыгивая на различные возвышения, то же, на одной ноге; * полуприседания и приседания на одной ноге; * выпрыгивания вверх из глубокого приседа. | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее; * прыжки на двух ногах, спрыгивая и напрыгивая на различные возвышения, то же, на одной ноге; * полуприседания и приседания на одной ноге;   выпрыгивания вверх из глубокого приседа. |
| 4 день | Упражнения для развития силы |  | ОРУ без предметов и с предметами. Тест Купера |
| 24.08 – 30.08 | 1 день | Общая физическая подготовка | Общеобразовательные упражнения без предметов | Общеобразовательные упражнения без предметов и с предметами |
| 2 день | Тренировка на развитие быстроты | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * бег с максимальной частотой движений в упоре стоя у стены; * прыжки на одной ноге на месте в быстром темпе. | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * бег с максимальной частотой движений в упоре стоя у стены;   прыжки на одной ноге на месте в быстром темпе. |
| 3 день | Упражнения на повышение ОФП, силы, скоростной выносливости | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее; * прыжки на двух ногах, спрыгивая и напрыгивая на различные возвышения, то же, на одной ноге; * полуприседания и приседания на одной ноге; * перекаты с пятки на носок; * выпрыгивания вверх из глубокого приседа. | * ОРУ; * беговые движения руками с максимальной скоростью в положении стоя на месте без отягощения * бег с высоким подниманием бедра; * многоскоки на одной ноге с подтягиванием толчковой ноги вперед-вверх и приземлением на нее; * прыжки на двух ногах, спрыгивая и напрыгивая на различные возвышения, то же, на одной ноге; * полуприседания и приседания на одной ноге;   выпрыгивания вверх из глубокого приседа. |
| 4 день | Упражнения для развития силы |  | ОРУ без предметов и с предметами. Тест Купера |
| 31.08 |  | Общая физическая подготовка | ОРУ без предметов и с предметами. | ОРУ без предметов и с предметами. |

**Можете принять участие в социальных сетях:** социальная сеть Вконтакте https://www.vk.com/un.armia/; Социальная сеть Инстаграм https://www.instaqram.com/unarmia/:

* **ежедневно:** в 9.00 онлайн-зарядка с олимпийскими чемпионами и чемпионами России, мероприятие проводится совместно с ЦСКА;
* **понедельник:** онлайн-урок по общей физической подготовке в домашних условиях День спорта – «Будь в форме».

**Все упражнения выполняются с собственным весом и не требуют практически никакого дополнительного инвентаря.**

**Беговые и прыжковые упражнения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Исполнение** | **Дозировка** | **Содержание, методические указания** |
| ***C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7219.JPG*** | 1-3 минуты | **Бег на месте.**  **Бег с максимальной частотой шагов на месте.**  Следите за спиной, которая должна быть без сутулостей, а туловище лишь слегка наклонено вперед. Руки согнуты в локтях на 45 градусов и работают разноименно с ногами. Колено поднимается до высоты, при которой образует прямую линию с тазом или немного выше. |
| ***C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7180.JPG*** | 5 серий по 10-15 сек. Отдых между сериями от 20 сек. до 40 сек. | **Бег на месте с высоким подниманием бедра в упоре о стул (стену).** Обращать внимание на полное выпрямление опорной ноги, туловище держать под углом 45-50 градусов. |
| **C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7275.JPG** | 30 сек. | **Бег на месте с высоким подниманием бедра.**  Коленями касаемся ладоней |
| **C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7263.JPG** | 30 сек. | **Бег на месте захлёстом ног**  Пятками касаемся ладоней |
| **C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7237.JPG C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7240.JPG** | 4 раза на правой,  4 раза на левой,  4 раза на двух.  4 повторения. | **Прыжки на одной и двух ногах на месте.**  Можно делать с хлопками над головой.  Можно выполнять прыжки на одной ноге на месте в быстром темпе (10 сек). |

**Упражнения на развитие гибкости, подвижности суставов**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Исполнение** | **Дозировка** | **Содержание, методические указания** |
| **C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7281.JPG** | 4 раза вперед,  4 раза назад.  4 повторения. | **Вращение плечами вперед, назад**  Руки к плечам.  Для увеличения подвижности плечевых суставов. |
| ***C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7154.JPG C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7155.JPG*** | 6-8 раз в левую,  6-8 раз в правую сторону | **Круговые вращения туловищем в левую, правую сторону.**  Упражнение выполняется в стойке «ноги врозь» с максимальной амплитудой движения на 4 счета. |
| ***C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7163.JPG*** | 8-10 раз | **Мельница.**  И.п. – ноги широкая стойка. Разноименное касание кистями рук носков ног на каждый счет |
| **C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7338.JPG C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7345.JPG**  **1-2 3-4** | 5-6 раз | **Наклоны туловища**  **1, 2 – к поднятой ноге,**  **3,4 – к опорной** |
| C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7185.JPG C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7186.JPG | 6-8 раз в левую,  6-8 раз в правую сторону | **Боковые наклоны туловища** |
| **C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7222.JPG** | 8-10 раз на каждую ногу | **Поднятие с подтягиванием согнутой ноги вперед к груди, стоя на одной ноге** |
| **C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7226.JPG C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7227.JPG**  **1 2** | 8-10 раз на каждую ногу | **Поднятие согнутой ноги с касанием коленом разностороннего локтя** |
| ***C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7253.JPG*** | 8-10 раз | **Прогиб назад** |
| **C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7204.JPG C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7205.JPG C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7206.JPG**  **1 2 3** | 8 повторений | **Наклоны туловища**  **в стойке ноги врозь.**  Ноги в коленях не сгинать, руками касаться пальцев ног, пола. |
| **C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7162.JPG C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7158.JPG**  **1 2**  **C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7159.JPG C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7160.JPG**  **3 4** | 6-8 раз на каждое положение | **Наклоны туловища в сторону, к носку прямой ноги, прямо, к пятке согнутой ноги,** сидя на полу в положении «барьерного шага». |
| **C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7177.JPG C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7176.JPG** | 6-8 раз | **Наклон вперед к ногам**  1-2-3 – наклон к ногам,  4-5-6-7 – удержание, 8 – и.п.  Ноги не сгибать в коленях, Стараться наклоняться ниже к ногам. |
| ***C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7193.JPG C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7197.JPG C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7188.JPG*** | 10-12 раз | **Махи ногой вперед и назад, в сторону** |
| **C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7235.JPG** | 30 сек. | **«Велосипед» лежа на спине** |

**Упражнения для развития силы.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Исполнение** | **Дозировка** | **Содержание, методические указания** |
| **C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7334.JPGC:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7230.JPG *C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7157.JPG***  **1,3 2** | 8-10 раз | **Поднимание ног, разведение их в стороны**  **в упоре сзади** |
| ***C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7293.JPG C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7290.JPG*** | **девочки** – 15 раз;  **юноши** – 25 раз или 2-3 серии по 10-12 раз | **Поднимание туловища из положения лежа на спине.**  Руки в замке на затылке.  Для мышц туловища. |
| ***C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7198.JPG*** | **девочки** – 20 раз;  **юноши** – 30 раз  или 2-3 серии до отказа | **Отжимания в упоре лежа о стул** |
| C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7202.JPG C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7201.JPG | **девочки** – 15 раз;  **юноши** – 20 раз | **Отжимания в упоре о стул сзади**  И.п. Сидя на полу, спиной к стулу, опираясь согнутыми руками. Разгибание рук с прогибом до упора лежа сзади. Ноги стоят вместе. |
| **C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7356.JPG**  **C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7350.JPG** | 6-10 раз | **Отжимания в упоре о спинки стульев** |
| ***C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7252.JPG*** | **девочки** – 5 раз;  **юноши** – 7 раз | **Приседание на одной ноге («пистолетик»).**  Стоя боком к опоре (стул). Одна нога выпрямлена в коленном суставе, другая стоит на полу:  - полуприседания и приседания на одной ноге.  Приседать нужно спокойно, а вставать быстро. |

**Тест Купера**

Силовой тест Купер (4 упражнения) прорабатывает практически все группы мышц

В общей сложности нужно сделать ***четыре круга***.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Исполнение** | **Дозировка** | **Содержание, методические указания** |
| C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7166.JPG C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7168.JPG | **девочки** – 5 (7) раз;  **юноши** – 7 (10) раз | **Переход из упора присев в упор лежа** |
| C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7170.JPG  C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7173.JPG | **девочки** – 5 (7) раз;  **юноши** – 7 (10) раз | **Подъем ног за голову лежа на спине, руки вдоль туловища** |
| C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7168.JPG  ***C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7169.JPG*** | **девочки** – 5 (7) раз;  **юноши** – 7 (10) раз | **Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** |
| C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7174.JPG ***C:\Users\Алла\Desktop\Новая папка (3)\IMG_7175.JPG*** | **девочки** – 5 (7) раз;  **юноши** – 7 (10) раз | **Приседы со сменой ног или приседы с выпрыгиванием.**  Можно заменитьвыпрыгиванием вверх из глубокого приседа с хлопками рук над головой |

Примечание: в скобках – для возрастной группы 16-18 лет.