

## ПЛАН

индивидуальных тренировок для воспитанников отделения  
«Легкая атлетика» группа №1 , № 2

Тренер-преподаватель – Одинцова Валерия Михайловна

Дни недели	Содержание материала
Четверг	<p><b>1. <u>Разминочный бег на месте - 3 мин.</u></b></p> <p><b>2. <u>Специально - беговые упражнения – 3 подхода:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• семенящий бег;</li><li>• бег с высоким подниманием бедра;</li><li>• бег с захлестыванием голени;</li><li>• бег с ускорением</li></ul> <p><b>3. <u>Круговая тренировка - 3 подхода, каждое упражнение по 30 сек, между подходами отдых 10 сек:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• 1 станция – пресс</li><li>• 2 станция – отжимания</li><li>• 3 станция – приседания</li></ul> <p><a href="https://yandex.ru/video/preview/14498009460404891794?text=круговая%20тренировка%20видео%20для%20детей%20пресс%20отжимания%20приседания%20прыжки&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1666545185002701-12339480354895256061-sas6-5263-487-sas-17-balancer-8080-BAL-4360&amp;from_type=vast">https://yandex.ru/video/preview/14498009460404891794?text=круговая%20тренировка%20видео%20для%20детей%20пресс%20отжимания%20приседания%20прыжки&amp;path=yandex_search&amp;parent-reqid=1666545185002701-12339480354895256061-sas6-5263-487-sas-17-balancer-8080-BAL-4360&amp;from_type=vast</a></p> <p><b>4. <u>Ходьба с восстановлением дыхания – руки через стороны вверх (вдох), через стороны вниз (выдох).</u></b></p>
Понедельник	<p><b>1. <u>Разминочный бег на месте - 3 мин.</u></b></p> <p><b>2. <u>Специально - беговые упражнения – 3 подхода:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• семенящий бег;</li><li>• бег с высоким подниманием бедра;</li><li>• бег с захлестыванием голени;</li><li>• бег с ускорением.</li></ul> <p>Упражнения для разминки рук:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• махи;</li><li>• рывки;</li><li>• вращения .</li></ul> <p><b>3. <u>ИМИТАЦИЯ элементов техники метания:</u></b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• И.п. — стойка ноги врозь широкая. В руках набивной мяч (имитация). Бросок набивного мяча двумя руками снизу вперед-вверх после предварительного замаха. Повторить задание 8—10 раз.</li> <li>• И.п. — то же. Бросок набивного мяча двумя руками от груди вперед-вверх с предварительным подседанием. Повторить задание 6—8 раз.</li> <li>• И.п. — то же. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы вперед-вверх. Повторить задание 6—8 раз.</li> <li>• И.п. — то же, левая (правая) нога впереди. Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы вперед-вверх. Повторить задание 8—10 раз.</li> <li>• И.п. — то же. Бросок набивного мяча двумя руками снизу назад-вверх через голову после предварительного замаха. Повторить задание 8—10 раз.</li> </ul> <p><a href="https://yandex.ru/video/preview/16355320249995699585">https://yandex.ru/video/preview/16355320249995699585</a></p> <p><u>4. Ходьба с восстановлением дыхания – руки через стороны вверх (вдох), через стороны вниз (выдох).</u></p>
Среда	<p><u>1.Разминочный бег на месте - 3 мин.</u></p> <p><u>2. Комплекс ОРУ на месте без предметов – 10 мин:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны головы вперед-назад, вправо-влево в очень медленном темпе;</li> <li>• руки к плечам, круговые движения вперед и назад;</li> <li>• рывки руками;</li> <li>• наклоны туловища вправо, влево;</li> <li>• наклон к левой ноге, вперед, к правой ноге;</li> <li>• круговые вращения в коленном суставе;</li> <li>• глубокие выпады вперед;</li> <li>• махи ногами вперед, назад;</li> <li>• прыжки на месте.</li> </ul> <p><u>3. Прыжки в длину с места (на максимальный результат) – 5 попыток.</u></p> <p><a href="https://yandex.ru/video/preview/15035555147715857529">https://yandex.ru/video/preview/15035555147715857529</a></p> <p><u>4. Ходьба с восстановлением дыхания – руки через стороны вверх (вдох), через стороны вниз (выдох).</u></p>
Четверг	<p><u>1.Разминочный бег на месте - 3 мин.</u></p> <p><u>2. Комплекс ОРУ на месте без предметов – 10 мин:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• наклоны головы вперед-назад, вправо-влево в очень медленном темпе;</li> <li>• руки к плечам, круговые движения вперед и назад;</li> <li>• рывки руками;</li> </ul>

- наклоны туловища вправо, влево;
- наклон к левой ноге, вперед, к правой ноге;
- круговые вращения в коленном суставе;
- глубокие выпады вперед;
- махи ногами вперед, назад;
- прыжки на месте.

**3. Выполнение упражнений «Березка», «Мостик», «Ласточка» - 5 подходов каждое упражнение.**

<https://yandex.ru/video/preview/7275287991340826975>

<https://yandex.ru/video/preview/16660729766906996070>

<https://yandex.ru/video/preview/5529635747135928448>

**4. Ходьба с восстановлением дыхания – руки через стороны вверх (вдох), через стороны вниз (выдох).**