**ПРОГРАММА**

**дистанционного обучения по легкой атлетике с 21.12 по 31.12.2020 г**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | НП – 1  НП – 2 | УТ – 2  УТ – 3 |
| Пн. | **Теория: Изучение материала «Физическая подготовка лёгкоатлетов» (**см. по ссылке) [ОФП - общая физическая подготовка (sportcalorie.ru)](https://sportcalorie.ru/pro-sport-i-kalorii/ofp-obshhaya-fizicheskaya-podgotovka)  **Комплекс ОФП и СФП (см. по ссылке)**  [Домашняя тренировка для детей (yandex.ru)](https://yandex.ru/video/preview?filmId=6216375145175795836&parent-reqid=1608009274778115-365009066570329395200274-production-app-host-sas-web-yp-70&path=wizard&text=%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D1%8F%D1%8F+%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9+8-13+%D0%BB%D0%B5%D1%82&wiz_type=vital) | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**  - упражнения для рук, плечевого пояса и шеи;  - упражнения для корпуса и ног.  -Упр. на гибкость и растягивание **– 10 мин.**  **ОФП: для укрепления мышц спины, живота и ног (20- 25 мин.)** Перерыв между упр. от 15 сек. до 40 сек.  Из положения лежа на спине поднимание прямых ног до касания пола за головой – 20 раз\*2 подхода  - Из положения лежа на спине круговые движения ногами на 360 градусов – 20 раз\*2 подхода  - Из стойки на лопатках «ножницы» – 20 сек.\*2 подхода  - Бег на месте с высоким подниманием бедра, руки за голову 20 сек.\*2 подхода  - И.П. лежа на спине, ноги согнуты, поднимание таза с махом ноги вверх поочередно – 20 раз\*2 подхода  - Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа – 25 раз\*2 подхода  <https://www.youtube.com/watch?v=MJeqN44y1yQ> |
| Ср. | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**  - упражнения для рук, плечевого пояса и шеи;  - упражнения для корпуса и ног.  -Упр. на гибкость и растягивание **– 10 мин.**  **Комплекс СФП круговая тренировка (см. по ссылке)**  [Физкультура ДОМА для детей -Интересная тренировка для детей Упражнения для детей... - Яндекс.Видео (yandex.ru)](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9756618355795613843&parent-reqid=1608009274778115-365009066570329395200274-production-app-host-sas-web-yp-70&path=wizard&text=%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D1%8F%D1%8F+%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9+8-13+%D0%BB%D0%B5%D1%82&wiz_type=vital&url=http%3A%2F%2Ffrontend.vh.yandex.ru%2Fplayer%2FvtVNaq9dHlCY) | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**  - упражнения для рук, плечевого пояса и шеи;  - упражнения для корпуса и ног.  -Упр. на гибкость и растягивание **– 10 мин.**  **ОФП: силовые упр. для укрепления мышц ног (20- 25 мин.)** Перерыв между упр. от 15 сек. до 40 сек.  - «Пистолет» у опоры – 20-25 повторений на каждую ногу \*2 подхода  - «Складной ножик» – 10-15 повторений на каждую ногу \*2 подхода  - Прыжки на двух ногах на месте – 150 раз \*2 подхода  - Велосипед из положения лежа, упор на предплечье – 25 раз \*2 подхода  - Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа – 20 раз\*2 подхода  <https://lifehacker.ru/silovye-uprazhneniya-dlya-begunov> |
| Пт. | **Теория:** Тестна проверку знаний по пройденной теме: «Физическая подготовка лёгкоатлетов»  **Комплекс ОФП и СФП (см. по ссылке)**  [Домашняя тренировка для детей (yandex.ru)](https://yandex.ru/video/preview?filmId=6216375145175795836&parent-reqid=1608009274778115-365009066570329395200274-production-app-host-sas-web-yp-70&path=wizard&text=%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D1%8F%D1%8F+%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%B9+8-13+%D0%BB%D0%B5%D1%82&wiz_type=vital) | **Общая и специальная разминка 10-15 мин.**  - упражнения для рук, плечевого пояса и шеи;  - упражнения для корпуса и ног.  -Упр. на гибкость и растягивание **– 10 мин.**  **ОФП: для укрепления мышц спины, живота и ног (20- 25 мин.)** Перерыв между упр. от 15 сек. до 40 сек.  - И.п. упор стоя на руках, сгибание рук, мах одной вверх – 20-25 повторений на каждую ногу \*2 подхода  - И.п. лежа на боку, с опорой на предплечье, поднимание туловища с махом ноги вверх – 20 повторений на каждую ногу \*2  - Планка с поднятием ног – 10-15 повторений на каждую ногу \*2 подхода  - Стоя на небольшой возвышенности, поднимание и опускание пяток – 50 раз на каждую ногу\*2 подхода  - Бег в упоре с высоким подниманием бедра – 25 сек \*2 подхода  - Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа – 20 раз\*2 подхода  <https://www.youtube.com/watch?v=MJeqN44y1yQ> |
| Суб. |  | Теория: «Морально-волевая подготовка спортсмена» (см. по ссылке)[2-2.Fetisova.Chinnova.pdf (yandex.ru)](https://docviewer.yandex.ru/view/1234227128/?page=1&*=&lang=ru) |