

Расписание занятий тренера Авдеевой З.И.
СШОР №12 с 1 по 12 апреля 2020 года.
Дистанционное обучение.

Расписание группы ТСС-5:

	Дата и время дистанционного общения									
	1	2	3	4	6	7	8	9	10	11
Комплекс № 1		16-17		16-17		16-17		16-17		16-17
Комплекс № 2	16-17		16-17		16-17		16-17		16-17	

Теоретически занятия - просмотр спортивных передач по телеканалу «МАТЧ».

Расписание группы Начальной подготовки (первый год обучения):

	Дата и время дистанционного общения									
	1	2	3	4	6	7	8	9	10	11
Комплекс № 1	14-15		14-15		14-15		14-15		14-15	

Теоретически занятия - просмотр спортивных передач по телеканалу «МАТЧ».

ПЛАН-РАСПИСАНИЕ

дистанционных занятий для учащихся СШОР № 12 отделения легкой атлетики с 1 по 12 апреля 2020 года.

Тренер: Авдеева Зинаида Игнатьевна.

Группа: ТСС-5 (тренировочный этап – спортивная специализация - 5 год обучения)

Комплекс упражнений № 1.

Функциональная подготовка , общая физическая подготовка

Разминка:

- Поочередно подняться на носки 10 раз отталкиваться стопой вверх.
- Ходьба на месте 15 сек. + бег на месте 1 мин. (3 серии, между сериями отдых 15 сек.)

Упражнения:

- И. п. - о. с. Наклоны и повороты головы влево и вправо 10 раз медленно.
- И. п.- о. с. Вращательные движения руками поочередно вперед-назад - 10 раз руки прямые.
- И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения тазом в левую - правую сторону 8-10 раз. Пятки не отрывать от пола
- И. п. - о. с. Ноги шире плеч . наклоны вниз к левой \ правой ноге по 10 раз - ноги в колене не сгибать
- И.п. - выпад правой ногой вперед. Покачивание в выпаде вниз, то же - левой вперед. Выпады в сторону- левой, правой и покачивание по 10 раз.
- И. п. - правым/левым боком к опоре. Маховые движения ногой вперед - вверх и назад по 10 раз - смотреть вперед, спину держать прямо
- И. п. – стоя лицом к стенке. Маховые движения в стороны левой/правой ногой – замах ногой спереди по 10 раз - смотреть вперед руки не сгибать, спина прямая
- И. п. – о. с. Приседание на 2-х ногах, руки произвольно 10-15 раз. Пятки не отрывать от пола
- И. п. - о. с. Темповые подскоки на двух ногах - 10-15 раз. Носки на себя, приземляться на переднюю часть стопы.
- Медленный бег на месте 2 мин + отдых до восстановления дыхания.

Заминка – ходьба на месте, на пятках, наклоны вперед и др. упр.

Теория: выйти на сайт Министерства спорта, изучать Федеральные стандарты по своему возрасту по легкой атлетике. Изучать Единую Всероссийскую классификацию по легкой атлетике.

Расписание:

	Дата и время дистанционного общения									
	1	2	3	4	6	7	8	9	10	11
Комплекс № 1		16-17		16-17		16-17		16-17		16-17
Комплекс № 2	16-17		16-17		16-17		16-17		16-17	

ПЛАН-РАСПИСАНИЕ

дистанционных занятий для учащихся СШОР № 12 отделения легкой атлетики с 1 по 12 апреля 2020 года.

Тренер: Авдеева Зинаида Игнатьевна.

Группа: Начальная подготовка 1-й год обучения

Комплекс упражнений № 1.

Функциональная подготовка , общая физическая подготовка

Разминка:

- Поочередно подняться на носки 10 раз отталкиваться стопой вверх.
- Ходьба на месте 15 сек. + бег на месте 1 мин. (2 серии, между сериями отдых 15 сек.)

Упражнения:

- И. п. - о. с. Наклоны и повороты головы влево и вправо 10 раз медленно.
- И. п.- о. с. Вращательные движения руками поочередно вперед-назад - 10 раз руки прямые.
- И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Круговые движения тазом в левую - правую сторону 8-10 раз. Пятки не отрывать от пола
- И. п. - о. с. Ноги шире плеч . наклоны вниз к левой \ правой ноге по 10 раз - ноги в колене не сгибать
- И.п. - выпад правой ногой вперед. Покачивание в выпаде вниз, то же - левой вперед. Выпады в сторону- левой, правой и покачивание по 10 раз.
- И. п. - правым/левым боком к опоре. Маховые движения ногой вперед - вверх и назад по 10 раз - смотреть вперед, спину держать прямо
- И. п. – стоя лицом к стенке. Маховые движения в стороны левой/правой ногой – замах ногой спереди по 10 раз - смотреть вперед руки не сгибать, спина прямая
- И. п. – о. с. Приседание на 2-х ногах, руки произвольно 10-15 раз. Пятки не отрывать от пола
- И. п. - о. с. Темповые подскоки на двух ногах - 10-15 раз. Носки на себя, приземляться на переднюю часть стопы.
- Медленный бег на месте 1 мин + отдых до восстановления дыхания.

Заминка – ходьба на месте, на пятках, наклоны вперед и др. упр.

Теория: Просмотр спортивных передач на спортивном канале «Матч».

Расписание:

	Дата и время дистанционного общения									
	1	2	3	4	6	7	8	9	10	11
Комплекс № 1	14-15		14-15		14-15		14-15		14-15	

ПЛАН-РАСПИСАНИЕ

дистанционных занятий для учащихся СШОР № 12 отделения легкой атлетики с 1 по 12 апреля 2020 года.

Тренер: Авдеева Зинаида Игнатьевна.

Группа: ТСС-5 (тренировочный этап – спортивная специализация - 5 год обучения)

Комплекс упражнений № 2.

Общая и специальная физическая подготовка.

Разминка:

- Поочередно подняться на носки – до 10 раз – отталкиваться стопой вверх.
- Ходьба на месте не высоко поднимать колени – до 10 раз, + 10 раз – высоко поднять бедро.

Упражнения:

- Медленный бег на месте 15 сек. + ходьба на месте 15 сек. + бег 15 сек. + ходьба 15 сек. (5 серий, между сериями – отдых 15 сек.)
- Наклоны и повороты головы влево и вправо
- Вращательные движения руками вперед – назад
- Круговые движения тазом в левую - правую стороны
- Наклоны вперед
- Покачивания в выпадах вперед и в сторону
- Приседания, подскоки на 2х ногах.

Специальные беговые упражнения:

- Бег на месте с полуподниманием бедра - 10 сек. + бег на месте с высоким подниманием бедра 10 сек. (3 серии, между сериями отдых 10 сек.)
- Бег на месте с захлестыванием голени назад - 10 сек + ходьба 10 сек. + снова бег 10 сек. (3 серии, между сериями отдых 10 сек.)
- Бег на месте в упоре – 10 сек. + отдых 15 сек. + бег 10 сек. (5 серий, между сериями отдых 15 сек.)
- Приседание с выпрыгиванием вверх 3 серии по 10 раз. Отдых 30 сек.

Заминка:

- медленный бег + ходьба
- упражнения на восстановление – ходьба на пятках, наклоны вперед, махи и др. упр.

Теория: Смотреть спортивные программы на спортивном теле канале «МАТЧ» - правила соревнований по легкой атлетике, баскетболу, волейболу, биатлону, футболу.

Расписание:

	Дата и время дистанционного общения									
	1	2	3	4	6	7	8	9	10	11
Комплекс № 1		16-17		16-17		16-17		16-17		16-17
Комплекс № 2	16-17		16-17		16-17		16-17		16-17	

ПЛАН-РАСПИСАНИЕ

По дистанционному обучению с 13 по 30 апреля 2020 года

для группы начальной подготовки 1 г.о. отделения легкой атлетики СШОР №12.

Тренер: АВДЕЕВА ЗИНАИДА ИГНАТЬЕВНА.

КОМПЛЕКС № 2 /дополнение к комплексу № 1/ Задача: Общая физическая подготовка и поддержание спортивной беговой подготовки.

УПРАЖНЕНИЯ: 1. Ходьба на месте, счет до 20 р. + ходьба с высоким подниманием бедра - 20 р. = 3 подхода. - Ходьба с выпадами вперед левой - оттолкнуться и назад снова в исходное положение -10 раз и также правой ногой. = 3 подхода.

2. Медленный бег на месте 1 мин. + ходьба + бег 1 мин. + ходьба + бег 1 мин. + ходьба – отдых, /можно непрерывно 3 мин. \.

3. Бег на месте с полу/подниманием бедра - счет до 20 + бег с высоким подниманием бедра- 20 р. + ходьба обычная – счет до 20 р. и так непрерывно 3 подхода. Отдых.

4.. Бег на месте с захлестыванием голени назад – 20 раз. + ходьба с высоким подниманием бедра счет до 20 р. + снова бег с захлестыванием голени назад + ходьба – отдых и так 3 подхода.

5. . Темповые подскоки на месте с поочередной сменой ног – / ТАНЦУЕМ / - 2 раза по 30 сек..

6. Приседания на 2-х ногах – 10 раз + приседание на левой – 5 раз + на правой – 5 раз и так 2 серии. Можно с отдыхом между сериями.

7. Упражнения общей физической подготовки: / отжимания, пресс, спина /

- отжимания от стенки - 3 серии по 10 раз / руки сгибаются – локти смотрят в стороны - лопатки сведены - туловище держать ровно – подняться на носки/.

- отжимания от пола – 3 серии по 5 раз / туловище держать ровно и напряженно – смотреть вниз, голову держать прямо/.

-И.п. – лечь на спину, руки за голову, ноги согнуть в коленях. Поднимая тело, наклониться к согнутым ногам и возвратиться к согнутым ногам в и. п..

-и.п. – лечь на спину, руки в стороны. Поднять прямые ноги вверх поочередно – правая 10раз, левая – 10 раз – опускать медленно до счета 10.

- и. п. – лечь на живот, руки вытянуть вперед. Поднимая прямые руки и ноги одновременно вверх - назад прогнуться в пояснице «ЛОДОЧКА» / 10 раз /, затем принять положение лодочки и напряженно держать это положение непрерывно до 10-15 счета. 2 серии.

- и. п. лежа на животе, взяться за стопы - прогнуться в пояснице и вернуться в и.п.. 10 раз

-ЗАМИНКА – мягкие пружинистые наклоны вперед, дыхательные упражнения.

РАСПИСАНИЕ: понедельник, среда, пятница - с 14. 50 до 15 . 30 .

ПЛАН – РАСПИСАНИЕ

По дистанционному обучению учащихся СШОР № 12 отделения легкой атлетики

С 13 по 30 апреля 2020 года. ГРУППА ТСС -5- (тренировочный этап, спортивная специализация)

ТРЕНЕР: АВДЕЕВА ЗИНАИДА ИГНАТЬЕВНА

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ № 3: Задача: общефизическая и специальная подготовка, поддержание уровня функциональной подготовки и работоспособности.

- Ходьба на месте, ходьба с высоким подниманием бедра – счет до 20
- Медленный бег на месте до 3 мин. – Храмова А. – 5 мин.
- Общеразвивающие упражнения на гибкость из разминки Комплекса № 1 и добавляем серию приседаний:
 - полные приседания на каждой ноге (пистолетик) 3 серии по 5 раз в быстром темпе.
 - из полуприседа выпрыгивания вверх – 10 раз
 - подскоки на месте на обеих ногах – счет до 15 = 3 серии
- Специальные беговые упражнения:
 - бег с полуподниманием бедра - счет до 20 = 3 серии
 - бег с высоким подниманием бедра – счет до 20= 3 серии
 - бег с захлестыванием голени назад счет до 20 = 3 серии
 - бег с изменением ритма : бег на месте – счет до 10 – быстрый бег - счет до 10 = 3 серии

Упражнения на отжимание, пресс, спину:

- Отжимание от стены - руки сгибаются, локти смотрят в стороны, лопатки сведены – руки разогнуть-оттолкнуться от стенки + отжимание от пола = 3 серии по 10-15 раз.
- И. П. - лечь на спину, руки за голову, ноги согнуть в коленях. Поднимая тело наклониться к согнутым ногам и возвратиться в и.п. -10 раз. И.П.- лечь на спину, руки в стороны. Поднять прямые ноги вверх, затем опускать их медленно-10 раз
- И.п. – лечь на живот, руки вытянуть вперед. Поднимая прямые руки и ноги вверх - назад прогнуться в пояснице «лодочка». Удерживать такое положение до счета 10. = 3 серии.
- И.п. – лежа на животе, ноги согнуты в коленях, взяться за стопы, прогнуться в пояснице и удерживать такое положение до счета 10.

ЗАМИНКА: лечь на спину руки вдоль туловища, глаза закрыть – тело расслабить – счет до 20.

ТЕОРИЯ: смотреть спортивный канал «МАТЧ» - правила игры по различным видам спорта.

РАСПИСАНИЕ: понедельник, среда, пятница – 15.30 – 18 - Комплекс упражнений № 1 и 2.

Вторник, четверг, суббота – 15.30 – 18 – Комплекс упражнений № 1 и 3.