

**План учебно-тренировочных занятий по легкой атлетике
для обучающихся в группе УУС – 2 года обучения.
Педагог дополнительного образования Клементёнок Г.С.**

| Дата | Содержание | Дозировка | Примечание |
|------------|--|--|-------------------------------------|
| 12.05.2020 | Бег на месте (под музыку) Гибкость Широкая разножка, 1 минута бега на месте Прыжки на стопе, ноги вместе - ноги врозь, 1 минута бега на месте Приседания Из упора лёжа- смена ног прыжком «Блоха» Выпрыгивания из глубокого приседа Выпады в сторону Работа рук с гантелями Пресс Спина Растяжка Свободные махи ногами | 15 минут 15 минут По 15 раз x 3 подхода По 50 раз x 3 подхода 20 раз x 3 подхода 20 раз x 3 подхода По 15 раз x 2 подхода 20 раз x 2 подхода по 20 раз 1 минута x 3 подхода 100 раз 50 раз 15 минут По 50 раз | Электронная почта педагога, телефон |
| 14.05.2020 | Бег на месте с различными упражнениями: - высокое бедро - захлест - прыжки на правой (левой) ноге - бег на прямых ногах Гибкость Прыжковые упражнения на лестнице: -прыжки на двух ногах, на каждую ступеньку - прыжки на правой (левой) ноге - прыжки на двух ногах через ступеньку - высокое бедро - прыжки ноги врозь, ноги вместе - прыжки правым (левым) боком на двух ногах - прыжки правым (левым) боком на правой (левой) ноге - забегания на скорость Упражнения на пресс Упражнения на спину Махи ногами на расслабление | 20 минут: 2 минуты 2 минута по 1 минуте 2 минута 15 минут 400 прыжков 10 минут 10 минут 20 раз на каждую ногу | Электронная почта педагога, телефон |
| 15.05.2020 | Бег на месте (под музыку) Гибкость Комплекс упражнений: - отжимания - «планка» - прыжки на скакалке (любым способом) - упор лежа, присев, выпрыгнуть вверх - « пистолетик» на каждую ногу - «блоха» - разножка (колено касается пола) - « складка» «Ритмовые» упражнения Растяжка | 20 минут 15 минут 20 раз x 2 подхода 1 минута x 2 подхода 300 прыжков 40 секунд x 2 подхода по 15 раз x 2 подхода 40 секунд x 2 подхода 40 секунд x 2 подхода 1 минута x 2 подхода 15 минут 10 минут | Электронная почта педагога, телефон |
| 16.05.2020 | Бег на месте под музыку Гибкость Коплексы упражнений на различные группы мышц, «Ритмовые» упражнения Упражнение « стул» Прыжки на скакалке различными способами Растяжка | 20 минут 15 минут 30 минут 15 минут 1 минута x 3 подхода 5 минут 10 минут | Электронная почта педагога, телефон |
| 19.05.2020 | Бег на месте (под музыку) | 20 минут | Электронная |

| | | | |
|------------|--|---|--|
| | <p>Гибкость</p> <p>Круговая тренировка: 2 упражнения с гантелями на развитие силы рук → 2 упражнения с резиной на развитие силы передней и задней поверхности бедра → 3 упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса → 2 упражнения на развитие силы мышц спины → 2000 прыжков на скакалке на двух ногах == 1 серия ! (таких сделать 3 серии. Отдых между сериями 7 минут)</p> <p>Упражнения на стопу</p> <p>Растяжка</p> | <p>15 минут</p> <p>30 минут</p> <p>10 минут</p> <p>10 минут</p> | <p>почта педагога, телефон</p> |
| 21.05.2020 | <p>Прыжки на скакалке различными способами (под музыку):</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на двух ногах - прыжки на правой (левой) ноге - высокое бедро - прыжки назад - прыжки с двойным прокрутом - разножка - захлест <p>Гибкость</p> <p>Упражнения с набивным мячом:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пресс - спина - выпады - упражнения на руки - упражнения на ноги <p>Упражнение в статике (медленные приседания)</p> <p>Бег на месте (трусца)</p> <p>Растяжка</p> | <p>15 минут</p> <p>15 минут</p> <p>30 минут</p> <p>3 минуты x 3 подхода</p> <p>2 минуты</p> <p>10 минут</p> | <p>Электронная почта педагога, телефон</p> |
| 22.05.2020 | <p>Бег на месте (под музыку)</p> <p>Гибкость</p> <p>Комплекс упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - стоя, работа рук как при беге (с гантелями) - «планка» - упражнения на силу мышц брюшного пресса: <ul style="list-style-type: none"> --«складка» --лежа поочередная смена ног - отжимания - «блоха» - прыжки на скакалке - упор лежа, присев, выпрыгнуть вверх <p>Растяжка</p> | <p>15 минут</p> <p>15 минут</p> <p>1,5 минуты x 2 подхода</p> <p>1,5 минуты x 2 подхода</p> <p>40 секунд x 2 подхода</p> <p>40 секунд x 2 подхода</p> <p>20 раз x 2 подхода</p> <p>20 раз x 2 подхода</p> <p>400 прыжков</p> <p>1 минута x 2 подхода</p> <p>10 минут</p> | <p>Электронная почта педагога, телефон</p> |
| 23.05.2020 | <p>Разминка</p> <p>Гибкость</p> <p>Комплекс упражнений ОФП и СБУ для бега (бег на месте)</p> <p>Комплекс упражнений на заднюю поверхность бедра</p> <p>Силовой комплекс, направленный на проработку мышц ног и пресса</p> <p>Упражнения на скакалке</p> <p>Упражнение « медведь » + Джампинг Джек + бег в упоре</p> <p>Растяжка</p> <p>Заминка</p> | <p>20 минут</p> <p>10 минут</p> <p>20 минут</p> <p>15 минут</p> <p>15 минут</p> <p>15 минут</p> <p>15 минут</p> <p>5 минут</p> <p>5 минут</p> | <p>Электронная почта педагога, телефон</p> |
| 26.05.2020 | <p>Бег на месте (под музыку)</p> <p>Гибкость</p> | <p>20 минут</p> <p>15 минут</p> | <p>Электронная почта</p> |

| | | | |
|------------|---|---|--|
| | <p>Комплекс упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отжимания - «планка» - прыжки на скакалке (любым способом) - упор лежа, присев, выпрыгнуть вверх - « пистолетик» на каждую ногу - «блоха» - разножка (колена касается пола) - « складка» <p>«Ритмовые» упражнения Растяжка</p> | <p>20 раз x 2 подхода 1 минута x 2 подхода 200 прыжков 40 секунд x 2 подхода по 15 раз x 2 подхода 40 секунд x 2 подхода 40 секунд x 2 подхода 1 минута x 2 подхода 15 минут 10 минут</p> | <p>педагога, телефон</p> |
| 28.05.2020 | <p>Бег на месте Гибкость Упражнения с бутылкой воды или песка 5 л.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на месте, выполняем движение руками от груди вперед - прыжки на месте, руки от груди вверх (локти выпрямляем) - прыжки на месте, руки с бутылкой за головой- поднимаем вверх руки - стойка ноги врозь, руки над головой с бутылкой. <p>Выполняем наклоны вправо, влево (бутылкой касаемся пола)</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки с бутылкой стопы на себя - прыжки с бутылкой ноги вместе, ноги врозь - широкая разножка с бутылкой - из низкого приседа прыжки с бутылкой - лягушка с бутылкой - пресс руки на груди с бутылкой - спина руки с бутылкой вперед - «складка» с бутылкой в руках - лежа на спине, бутылка в руках, выполняем движения от груди вперед - сед , упор руками сзади, бутылка зажата голенью, колени к груди - приседания с бутылкой <p>Медленный бег (трусца) Растяжка</p> | <p>15 минут 15 минут 100 раз 100 раз 100 раз по 30 раз в каждую сторону 100 раз 100 раз 20 раз 20 раз x 3 подхода 20 раз x 3 подхода 20 раз x 3 подхода 20 раз x 3 подхода 30 раз x 2 подхода 20 раз 20 раз x 2 подхода 20 раз x 3 подхода 5 минуты 15 минут</p> | <p>Электронная почта педагога, телефон</p> |
| 29.05.2020 | <p>Бег на месте под музыку Гибкость Упражнения с бутылкой воды или песка 2 л.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки на месте, выполняем движение руками от груди вперед - прыжки на месте, руки от груди вверх (локти выпрямляем) - прыжки на месте, руки с бутылкой за головой- поднимаем вверх руки - стойка ноги врозь, руки над головой с бутылкой. <p>Выполняем наклоны вправо, влево (бутылкой касаемся пола)</p> <ul style="list-style-type: none"> - прыжки с бутылкой стопы на себя - прыжки с бутылкой ноги вместе, ноги врозь - широкая разножка с бутылкой - из низкого приседа прыжки с бутылкой - лягушка с бутылкой - пресс руки на груди с бутылкой - спина руки с бутылкой вперед - «складка» с бутылкой в руках - лежа на спине, бутылка в руках, выполняем движения от груди вперед | <p>10 минут 15 минут 20 раз 20 раз 20 раз по 20 раз в каждую сторону 20 раз 20 раз 20 раз 20 раз x 3 подхода 20 раз x 3 подхода 30 раз x 3 подхода 30 раз x 3 подхода 20 раз x 2 подхода</p> | <p>Электронная почта педагога, телефон</p> |

ВИДЫ ОТЖИМАНИЙ



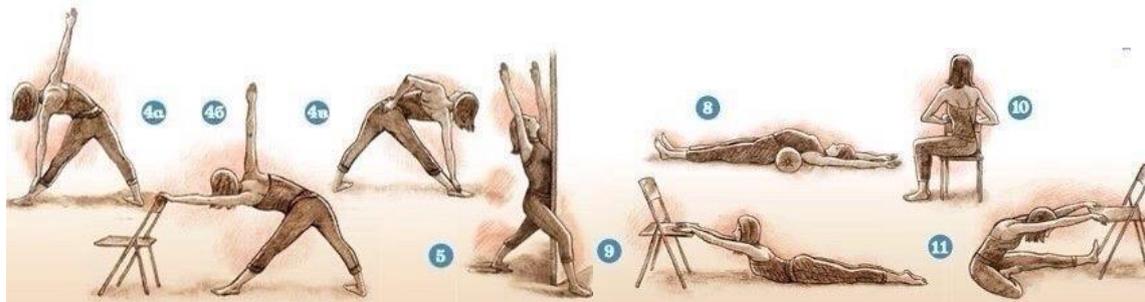
Упражнения на пресс

| ВЕРХНИЙ | НИЖНИЙ | 6 КУБИКОВ | КОСЫЕ МЫШЦЫ | ПОЛНОСТЬЮ ВСЕ | КОР. |
|--|----------------------------|------------------------------|-------------------------------|-------------------------|-------------------|
| СКРУЧИВАНИЯ | ОБРАТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ | НЕТ ВАШ ПИТАНИЕ ПОДСКАЗЫВАЕТ | СКРУЧИВАНИЯ РУССКОГО СТОЛБИКА | КОЛЕНИ К ЛОКТЮ СТОЯ | ПОВДВОРНИКИ |
| ВЫСОКИЕ СКРУЧИВАНИЯ | НОЖНИЦЫ | ПЛАКА С ЛОКТЕМ | ПЕРЕКРЕСТНЫЕ СКРУЧИВАНИЯ | КОЛЕНИ К ЛОКТЮ СИДЯ | ПОДЪЕМ РУКАМ |
| СИТАЛ | ПОДЪЕМ НОГ | УГОЛОК | БОКОВОЙ СКЛАДНОЙ НОЖ | МЕРТВЫЙ ЖУК | ДВОРНИКИ |
| СКРУЧИВАНИЯ С ПОДЪЕМОМ ЗАГОЛОВУ РУКАМИ | (ПУЛЬСИРУЮЩИЕ) ПОДЪЕМЫ НОГ | ПЛАКА ЗВЕЗДА | КАСАНИЕ СТОП | СКРУЧИВАНИЯ В ПЛАКЕ | ПЛАКА С ВРАЩЕНИЕМ |
| СКРУЧИВАНИЕ «СОТНЯ» | СКРУЧИВАНИЕ «ВЕЛОСИПЕД» | СТАТИЧЕСКОЕ УДЕРЖАНИЕ | УДАРЫ СИДИ | БОКОВЫЕ ПРИЖИМЫ К БОКАМ | РУССКИЙ ТВИСТ |
| СКРУЧИВАНИЕ КОЛЕНАМИ | УДАРЫ СКРУЧИВАНИЯ | СВЯЗКА ИЛИ УБОРАНИЕ ГОЛЫМИ | БОКОВАЯ ПЛАКА | V С РОТАЦИЕЙ | СКАЛОЛАЗ |

Tablora

Гантели можно заменить любыми подручными предметами





ТЕОРИЯ

Тестовые вопросы по Легкой атлетике для УУС- 2 года обучения (ответ прислать на личную почту или телефон педагога КГС)

1. В каком году проводились первые соревнования по легкоатлетическим видам спорта?

- 1) 776 г. до н.э
- 2) 888 г.
- 3) 1896 г.
- 4) 1912 г.

2. Позу, какого животного копируют спринтеры на старте?

- 1) Гепарда
- 2) Кенгуру

- 3) Страуса
- 4) Гончей собаки

3. К легкоатлетическим дисциплинам НЕ относят:

- 1) Бег
- 2) Прыжки
- 3) Поднятие тяжестей
- 4) Метание

4. Что, из перечня, НЕ входит в разряд технических дисциплин легкой атлетики?

- 1) Ходьба
- 2) Вертикальные прыжки
- 3) Метания
- 4) Горизонтальные прыжки

5. Представители, какой профессии 1-ми стали состязаться в метании молота?

- 1) Пастухи
- 2) Плотники
- 3) Кузнецы
- 4) Мельники

6. Протяженность марафонской дистанции:

- 1) 37 км 100 м
- 2) 42 км 195 м
- 3) 50 км 170 м
- 4) 54 км 230 м

7. Какая температура считается оптимальной для проведения марафонского забега?

- 1) 14-16С
- 2) 18-20С
- 3) 20-22С
- 4) 23-25С

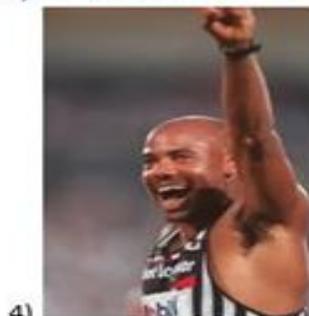
8. Вес ядра для женщин -

- 1) 4 кг
- 2) 4,5 кг
- 3) 5 кг
- 4) 7 кг

9. Диаметр сектора для метания диска –

- 1) 100 см
- 2) 150 см
- 3) 200 см
- 4) 250 см

тест 10. Найдите фото с изображением самого быстрого атлета.



11. Из каких фаз состоит прыжок с разбега?

- 1) Разбег, отталкивание, полет, приземление
- 2) Толчок, подпрыгивание, полет, приземление
- 3) Разбег, подпрыгивание, приземление
- 4) Разбег, толчок, приземление

12. Какова длина спринтерской дистанции?

- 1) 100 м
- 2) 800 м
- 3) 500 м
- 4) 300 м

13. Как называется самый удобный в исполнении способ прыжка в высоту?

- 1) «Перекат»
- 2) «Ножницы»
- 3) «Перекид»
- 4) «Пила»

14. Что происходит, если во время прыжка с шестом он ломается?

- 1) Попытка все равно засчитывается
- 2) Попытка не засчитывается
- 3) Насчитываются штрафные баллы
- 4) Дается право осуществить повторную попытку

15. При какой скорости попутного ветра не фиксируется рекорд во время прыжка в длину?

- 1) Более 1 м/с
- 2) Более 2 м/с
- 3) Более 2,5 м/с
- 4) Более 1,75 м/с

16. При метании, какого снаряда, для разбега используется дорожка?

- 1) Копья
- 2) Молота
- 3) Ядра
- 4) Диска

17. Каким образом удерживается шест при вертикальных прыжках?

- 1) Двумя руками на уровне груди
- 2) Обеими руками на уровне пояса
- 3) На уровне бедер двумя руками
- 4) В произвольной позиции обеими руками

18. Как именуется спортсмен, задающий темп во время забегов на средние и длинные дистанции?

- 1) Доместик
- 2) Спринтер
- 3) Фаворит
- 4) Пейсмейкер

19. Размер метательного копья:

- 1) 150 см (женское) и 175 см (мужское)
- 2) 180 см (женское) и 220 см (мужское)
- 3) 200 см (женское) и 240 см (мужское)
- 4) 230 см (женское) и 260 см (мужское)

тест-20. Выберите на фото снаряд, НЕ используемый в легкоатлетических дисциплинах.



1)



2)



3)



4)

21. Что должен сделать участник, которому сделали предупреждение на старте?

- 1) Отступить на один шаг назад
- 2) Поднять руку вверх

3) Принести извинения

4) Пропустить старт

22. Стипель-чез – это:

1) Бег по пересеченной местности

2) Забег на стадионе в течение 1 часа

3) Бег на 3 тыс. с препятствиями

4) Забег на дистанции 42 км

23. Ритм бега между барьерами:

1) Три шага равномерные, 4-ый быстрее

2) 1-ый шаг быстрее и три одинаковые по скорости

3) Все шаги на одной скорости

4) Перед прыжком два шага с ускорением

24. Как спортсмен принимает эстафетную палочку во время спринтерского забега 4 по 100 м?

1) Двумя руками

2)левой рукой

3) Правой рукой

4) Любой рукой

25. Что держали в руках античные атлеты во время прыжков в длину?

1) Палку

2) Флажок

3) Оливковую ветвь

4) Груз

26. Какого вида многоборья не существует?

1) 5-борья

2) 6-борья

3) 7-борья

4) 10-борья

27. С помощью какого знака судья показывает, что прыжок засчитан?

1) Поднятием правой руки

2) Белым флажком

3) Зеленым флажком

4) Тройным свистком

28. Кто должен поднять эстафетную палочку, упавшую во время передачи?

1) Передающий участник

2) Принимающий участник

3) Тот спортсмен, к которому она ближе лежит

4) Ее поднимать запрещено

29. Кто из атлетов первым преодолел высоту 6 м?

1) Е. Исимбаева

2) Н.Озолин

3) С. Бубка

4) Р. Гатауллин

тест_30. Найдите фото с изображением забега по системе экидэн.



