

Индивидуальные задания для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения по виду спорта легкая атлетика

Занятия в группе СОГ (1-3 классы)

№	20.04.2020	22.04.2020	24.04.20
1	Утренняя гимнастика	Утренняя гимнастика	Спортивная ходьба 1-3 км
2	ОРУ	ОРУ	ОРУ
3	Заминка	Ускорение на отрезках 5р.х10 м.	Утренняя гимнастика
4		Выбегание с низкого старта 10-15 р.	Заминка
5		Заминка	

Время на выполнение упражнений 60 минут, каждые 30 минут 15 минут перерыв.

Занятия в группе БУ,УУ (4-11 классы)

№	20.04.2020	21.04.2020	22.04.2020	23.04.2020	24.04.2020
1	Бег в медленном темпе 800 м.	Бег в медленном темпе 1500 м.	Медленный бег 800 м.	Бег в медленном темпе 1500 м.	Бег в медленном темпе 10 мин.
2	Упражнения на гибкость	Упражнения на гибкость.	Специальные беговые упражнения.	Упражнения на гибкость	.Упражнения на гибкость
3	Бег с ускорением 6×60 м.	Бег с ускорением 3–4×80 м.	ег с ускорениями 4×80 м.	Бег с ускорением 3×80 м.	Круговая тренировка из двух серий: вынос бедра в упоре, 30

					раз каждой ногой; выпрыгивание вверх со скамейки, толкаясь одной ногой, со сменой положения ног 16–20 раз; многократный прыжок вперед толкаясь двумя ногами 6–8 раз; имитация движения рук как при беге с гантелями малого веса 10 сек;
4	Бег с низкого старта 8–10×30–40 м.	Повторный бег 6×150 м, по 20-21 сек., отдых до 8 мин.	Повторный бег 4 × 300 м по 45 сек, отдых до 8 мин.	Бег с низкого старта 2–10×30–40 м.	Заминка
5	Прыжки: на одной ноге, на двух ногах толкаясь стопой 4×20 м	Кроссовый бег 20–25 мин.	Упражнения для укрепления мышц живота и задней поверхности бедра.	Прыжки: на одной ноге, на двух ногах толкаясь стопой 2×30 м	

6	Приседания 20– 30×60–80 раз		Прыжки: на каждой ноге, на двух ногах толкаясь стопой 2×20 м, шаги через беговой шаг 2–	Заминка	
			3×4–5 отталкиваний каждой ногой.		
7	Заминка		Заминка.		

Время на выполнение упражнений 90 минут, каждые 30 минут, 15 минут перерыв.