

План самостоятельной работы обучающихся:

Во время процесса обучения юные спортсмены должны научиться заниматься самостоятельно. Ведь для достижения высоких спортивных результатов тренировочный процесс не должен прекращаться. Так, например, на период летних каникул юные легкоатлеты получают задания вести тренировки самостоятельно.

Ниже приведена примерная почасовая нагрузка для самоподготовки обучающихся в летний период на 6 недель:

Базовый уровень сложности 1 года обучения (36 часов)		Базовый уровень сложности 2 года обучения (36 часов)	
ОФП	19	ОФП	19
СФП	12	СФП	12
Техническая подготовка	5	Техническая подготовка	5

Базовый уровень сложности 3 года обучения (48 часов)		Базовый уровень сложности 4 года обучения (48 часов)	
ОФП	21	ОФП	21
СФП	15	СФП	15
Техническая подготовка	9	Техническая подготовка	9
Восстановительные мероприятия	3	Тактическая подготовка	3

Базовый уровень сложности 5 года обучения (60 часов)		Базовый уровень сложности 6 года обучения (60 часов)	
ОФП	16	ОФП	16
СФП	21	СФП	21
Техническая подготовка	17	Техническая подготовка	17
Тактическая подготовка	3	Тактическая подготовка	3
Восстановительные мероприятия	3	Восстановительные мероприятия	3

Углубленный уровень сложности 1 года обучения (72 часа)		Углубленный уровень сложности 2 года обучения (72 часа)	
ОФП	21	ОФП	19
СФП	22	СФП	23
Техническая подготовка	22	Техническая подготовка	22
Тактическая подготовка	4	Тактическая подготовка	5
Восстановительные мероприятия	3	Восстановительные мероприятия	3

- подъем туловища: мальчики - 50 раз
девички - 25 раз
 - отдых
 - подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз
девички – 15 раз
 - стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги
 - отдых
- б) Упражнения для спины:
и.п. лежа на животе
- подъем одновременно руки и ноги (лодочка) удерживать 2 сек
 - отдых
Повторить 10 раз
- в) Упражнения для ног:
- приседания на одной ноге: мальчики – по 10 раз
девички – по 5 раз
 - отдых
- г) Упражнения для рук:
- отжимание от скамейки для девочек – 10-15 раз
 - отжимание от пола для мальчиков (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 25 раз
3. Прыжковые упражнения:
1. Прыжки с места – 7 раз
 2. Тройной прыжок – 4 раза
 3. Прыжки на одной ноге по 8 раз на каждую ногу
 4. Выпрыгивание вверх с глубокого приседа – 8 раз
- Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия
- Выполнить 2 серии.

Следить за своим самочувствием, проводить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту: если после отдыха (3-5 мин.) Ч.С.С. меньше 110 уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то отдохнуть еще, пока значение Ч.С.С. не опустится до допустимых значений, или сделать заминку (легкий бег или бег на месте) и закончить занятие.

4. Заминка (легкий бег или бег на месте)

Вторник (для младших групп)

1. Разминка (см. пн.)
2. Кроссовая подготовка (во дворе) – бег 15-20 мин
3. ОФП (см. пн.)
4. Прыжковые упражнения (см. пн.)
5. Планка для девочек (от 2 до 3 мин)
6. Метание теннисного мяча в цель(стену) с ловлей после отскока
7. Заминка

Вторник (для средних и старших групп)

1. Разминка (то же, что и в понедельник)
2. Кроссовая подготовка (во дворе) – бег 15-20 мин

3. ОФП (см. пп.)
4. Прыжковые упражнения (см. пп.)
5. Планка (от 3 до 5 мин)
6. Метание теннисного мяча в цель (если есть, если нет – имитация броска)
7. Заминка

Среда (для младших групп)

1. Разминка
 - а) легкий бег (или бег на месте)
 - б) Упражнения на гибкость
Комплекс упражнений выполнять сверху вниз (от головы до ног):
 1. Движения головой (вперед-назад, влево-вправо)
 2. Вращения руками (вперед-назад)
 3. Вращение тазом
 4. Наклоны
 5. Выпады вперед
 6. Выпады в сторону с переходом с одной ноги на другую
 7. Растягиваем переднюю мышцу бедра, заднюю мышцу
 8. Вращение ступней
 9. Прыжки на месте со сменой ног (вперед, назад, в сторону)
 - в) Специальные беговые упражнения на месте или если позволяет место то хотя бы на длине 7-10 м
 - бег с высоким подъемом бедра
 - бег с захлестыванием голени
 - бег на прямых ногах
 - бег прыжками с ноги на ногу
2. ОФП
 - а) Планка – мальчики - 1.5- 2 мин, или меньше в зависимости от самочувствия
девочки – 1-1.5 мин
 - б) Прыжки на скакалке - девочки - 100 раз
мальчики – 50 раз
Если нет скакалки, выполнять упражнение без нее с имитацией движений рук.
 - в) Приседания: девочки – 10 раз
мальчики – 15 раз
 - г) Прыжки с места - 10 раз
 - д) Прыжки через невысокое препятствие (высотой до 30 см) – 20 раз
 - е) Выпрыгивание вверх – 10 раз
 - з) Прыжки на месте на одной ноге (3 прыжка на одной, смена ноги и 3 прыжка на другой)
– по 12 прыжков на каждую ногу
3. Челночный бег: 5 по 6-7 м – 2 серии
4. Заминка (легкий бег или бег на месте) до 1 минуты

Среда (для средних и старших групп)

Тренировку проводить по двору с дорожкой 7-10 метров и в доме

1. Разминка (во дворе)
 - а) Легкий бег (или бег на месте)
 - б) Упражнения на гибкость

Пятница (для младших групп)

1. Разминка (тоже, что и в среду)
2. Кроссовая подготовка (легкий равномерный бег по двору) – 7-10 мин
3. Планка
4. Прыжки на скакалке - девочки - 75 раз
мальчики – 50 раз
Если нет скакалки, выполнять упражнение без нее с имитацией движений рук.
5. Прыжки с места – 5 раз
6. Тройной прыжок с места – 5 раз
7. Прыжки на одной ноге - по 7-10 м
8. Заминка

Пятница (для средних и старших групп)

1. Разминка
2. ОФП (см. среду)
3. Прыжковые упражнения (см. среду)
4. Челночный бег 5 по 7 м – 3 серии
5. Метание теннисного мяча в цель с последующей ловлей - 30 бросков
6. Заминка

Суббота (для младших групп)

5. Разминка
 - а) легкий бег (или бег на месте)
 - б) Упражнения на гибкость
Комплекс упражнений выполнять сверху вниз (от головы до ног):
 10. Движения головой (вперед-назад, влево-вправо)
 11. Вращения руками (вперед-назад)
 12. Вращение тазом
 13. Наклоны
 14. Выпады вперед
 15. Выпады в сторону с переходом с одной ноги на другую
 16. Растягиваем переднюю мышцу бедра, заднюю мышцу
 17. Вращение ступней
 18. Прыжки на месте со сменой ног (вперед, назад, в сторону)
 - в) Специальные беговые упражнения на месте или если позволяет место то хотя бы на длине 7-10 м
 - бег с высоким подъемом бедра
 - бег с захлестыванием голени
 - бег на прямых ногах
 - бег прыжками с ноги на ногу
6. ОФП
 - а) Планка – мальчики - 1.5- 2 мин, или меньше в зависимости от самочувствия
девочки – 1-1.5 мин
 - б) Прыжки на скакалке - девочки - 100 раз
мальчики – 50 раз
Если нет скакалки, выполнять упражнение без нее с имитацией движений рук.
 - в) Приседания: девочки – 10 раз
мальчики – 15 раз
 - г) Прыжки с места - 10 раз
 - д) Прыжки через невысокое препятствие (высотой до 30 см) – 20 раз

- е) Выпрыгивание вверх – 10 раз
- з) Прыжки на месте на одной ноге (3 прыжка на одной, смена ноги и 3 прыжка на другой)
– по 12 прыжков на каждую ногу
- 3. Челночный бег: 5 по 6-7 м – 2 серии
- 4. Заминка (легкий бег или бег на месте) до 1 минуты

Суббота (для средних и старших групп)

- 1. Разминка
- 2. ОФП (то же, что и в понедельник)
- 3. Челночный бег: 5 по 10 м
- 4. Прыжковые упражнения (то же, что и в понедельник)

Упражнения выполнять серийно: ОФП+ челночный бег + прыжковые упражнения – серия
Между сериями отдых с замером Ч.С.С.
Выполнить 3 серии

- 5. Заминка

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 675613405236052473558120196554647132132274049222

Владелец Танашев Радик Владимирович

Действителен с 19.12.2023 по 18.12.2024