**ГНП**

**БЛОК № 1**

**Теория**

1-Методика развития ловкости у легкоатлетов различной специализации.

2- Обязанности и судейство соревнований судьями на дистанции.

**Разминка** <https://youtu.be/dMEh5AFmchQ>

**СБУ**

- Высоким подниманием бедра;

- Захлест голени назад;

- Прямые ноги вперед.

**ОФП**

1.Приседание 3х10раз

2.Равновесие на одной ноге 3х15сек.

3. Укрепление икр 3х12раз

**БЛОК № 2**

**Теория**

1- Техника, методика обучения и исправления ошибок в прыжках в длину с места.

2- Судейство соревнований по прыжкам в длину с разбега.

**Разминка** <https://youtu.be/dMEh5AFmchQ>

**СБУ**

- Высоким подниманием бедра;

- Захлест голени назад;

- Прямые ноги вперед.

**ОФП**

1.Пресс 3х15раз

2. Подъем прямых ног 3х12раз

3. Спина 3х15раз

4.Прыжки в длину с места 3х8раз

**БЛОК № 3**

**Теория**

1- Техника, методика обучения и исправления ошибок в беге на короткие дистанции.

2- Судейство соревнований на старте.

**Разминка** <https://youtu.be/dMEh5AFmchQ>

**СБУ**

- Высоким подниманием бедра;

- Захлест голени назад;

- Прямые ноги вперед.

**ОФП**

1. Пресс 3х15раз

2. Отжимание 3х10раз

3. Быстрота ног 3 серий

**БЛОК № 4**

**Теория**

1- Обязанности и права участников соревнований по легкой атлетике.

2- Основы техники бега.

**Разминка** <https://youtu.be/dMEh5AFmchQ>

**СБУ**

- Высоким подниманием бедра;

- Захлест голени назад;

- Прямые ноги вперед.

**ОФП**

1.Планка 3х30сек.

2. Подъем прямых ног 3х12раз

3. Бёрпи 3х15раз

4. Упор присев + Упор лежа +

Упор присев + Встать 3х10 раз

**УТГ**

**БЛОК № 1**

**Теория**

1- Спортивные сооружения для занятий легкой атлетикой.

2- Особенности соревнований по легкой атлетике в закрытых помещениях.

**Разминка** <https://youtu.be/pOJPcDdDPY8>

**Комплекс ОФП и СБУ для бега**

**<https://youtu.be/nEIt7ZRc2Fo>**

**БЛОК № 2**

**Теория**

1- Техника безопасности на занятиях различными видами легкой атлетики.

2- Спортивная форма участников на соревнованиях по легкой атлетике.

**Разминка** <https://youtu.be/pOJPcDdDPY8>

**СБУ**

- Высоким подниманием бедра;

- Захлест голени назад;

- Прямые ноги вперед.

**ОФП** бегуна своим весом

<https://youtu.be/lNyi-5EU1Mk>

**БЛОК № 3**

**Теория**

1- Гигиенические требования к спортивной одежде, обуви, спортивному оборудованию и инвентарю на занятиях по легкой атлетике.

2- Методика развития гибкости у легкоатлетов различной специализации.

**Разминка** <https://youtu.be/pOJPcDdDPY8>

**СБУ**

- Высоким подниманием бедра;

- Захлест голени назад;

- Прямые ноги вперед.

**ОФП**

1. Приседание на одной ноге 3х15раз

2. Боковая планка 3х50сек.

3. Приставные шаги на полусогнутых ногах 3х15раз

4. Выпрыгивание из приседа 3х15раз

**Как убрать подсед в беге**

**<https://youtu.be/gCaPWvAXsPo>**

**БЛОК № 4**

**Теория**

1- Методика развития силы у легкоатлетов различной специализации.

2- Методика развития быстроты у легкоатлетов различной специализации.

**Разминка** <https://youtu.be/pOJPcDdDPY8>

**СБУ**

- Высоким подниманием бедра;

- Захлест голени назад;

- Прямые ноги вперед.

**ОФП**

1.Приседание 3х20раз

2.Равновесие на одной ноге 3х30сек.

3. Укрепление икр 3х20раз

# Тренировка стопы для быстрого бега

**<https://youtu.be/_MGXPv8NMs4>**

**БЛОК № 5**

**Теория**

1- Техника, методика обучения и исправления ошибок в беге на средние дистанции.

2- Судейская коллегия на соревнованиях по легкой атлетике.

**Разминка** <https://youtu.be/pOJPcDdDPY8>

**СБУ**

- Высоким подниманием бедра;

- Захлест голени назад;

- Прямые ноги вперед.

**ОФП**

1.Пресс 3х25раз

2. Подъем прямых ног 3х15раз

3. Спина 3х20раз

4.Прыжки в длину с места 3х12раз

**Как правильно бегать и дышать при беге.**

<https://youtu.be/rVWrmN1FSkk>

**БЛОК № 6**

**Теория**

1- Современное состояние легкоатлетического спорта в России, основные проблемы и задачи.

2- Обязанности и судейство соревнований судьями на дистанции.

**Разминка** <https://youtu.be/pOJPcDdDPY8>

**СБУ**

- Высоким подниманием бедра;

- Захлест голени назад;

- Прямые ноги вперед.

**ОФП**

1. Пресс 3х25раз

2. Отжимание 3х15раз

3. Быстрота ног 5 серий

**Техника бега,интервальная тренировка**

<https://youtu.be/9ycchltZO44>