ПЛАН

тренировочных занятий с 31.01.2022г по 05.02.2022г.

по легкой атлетике группа УУ-1

тренер Хархардина Л.Н.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятий | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 31.01. | Разминка | 15 минут | Следить за правильным дыханием, |
| ОРУ на мышцы шеи, рук, туловища, ног | 15 минут | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| Специально беговые и прыжковые упражнения у зеркала | 10 упр.  по 15 сек.  2 серии | Спину держать ровно, следить за работой рук |
| Растяжка | 15 минут | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 01.02. | ОФП. Силовая подготовка | 3 серии |  |
| планка | 30 сек. | Туловище держать параллельно пола |
| отжимание | 25 раз | Туловище держать ровно |
| подъем туловища из положения, лежа на спине | 25 раз | Руки за головой |
| подъем туловища из положения, лежа на животе | 25 раз | Руки прямые |
| растяжка | 15 минут |  |
| 02.02. | ОФП, прыжковые и беговые упражнения у зеркала | 10 упражнений | Следить за правильной работой рук, спину держать ровно |
| прыжки на скакалке | 250 раз на каждой ноге | Спину держать ровно, плечи и предплечья в статическом положении |
| силовая подготовка: приседание с утяжелителями | 3 серии по 10 раз | Спину держать ровно, пятки не отрывать от пола |
| приседание на правой ноге, левая выпрямлена вперед и наоборот | 3 серии по 10 раз | Спину держать ровно, пятки не отрывать от пола |
| упражнения для стопы (гусеница) | 3х2м. | Спину держать ровно, колени не сгибать |
| растяжка | 15 минут |  |
| 03.02. | ОФП |  |  |
|  | круговая тренировка: пресс – отжимание – выпрыгивание – приседание – беговые и прыжковые упражнения на месте | 5 серий  по 15 сек. через 15 сек. отдыха, между сериями 5 мин. | Следить за дыханием, ЧСС, правильностью выполнения упражнений |
| растяжка | 15 минут |  |
| 04.02. | ОФП. Специальные беговые и прыжковые упражнения на месте | 20 минут | Следить за работой рук и ног, спину держать ровно |
| Силовая подготовка: выпады, баланс на одной ноге, мост на одной ноге, присед на одной ноге (Сплит), подъём на носочки с прямой ногой, перед зеркалом | 3 серии,  по 10 раз каждое упражнение | Колено касается пола, спину держать ровно,  ноги в коленях не сгибать |
| Растяжка | 15 минут |  |
| 05.02. | ОФП | 3 серии |  |
| прыжки через скакалку на двух ногах | 250 раз | Спину держать ровно |
| приседание на правой ноге, на левой и на двух ногах | 10+10 раз  25 раз | Спину держать ровно, пятки не отрывать от пола |
| Упражнения для мышц спины (лодочка) | 25 раз | Одновременно поднимать руки и ноги |
| Упражнения для мышц пресса (складной нож) | 25 раз | Одновременно поднимать руки и ноги |
| упражнения на растяжку |  |  |

ПЛАН

тренировочных занятий с 31.01.2022г по 05.02.2022г.

по легкой атлетике группа ТГ-5

тренер Хархардина Л.Н.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятий | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 31.01. | Разминка | 15 минут | Следить за правильным дыханием, |
| ОРУ на мышцы шеи, рук, туловища, ног | 15 минут | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| Специально беговые и прыжковые упражнения у зеркала | 10 упр.  по 15 сек.  2 серии | Спину держать ровно, следить за работой рук |
| Растяжка | 15 минут | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 02.02. | ОФП, прыжковые и беговые упражнения у зеркала | 10 упражнений | Следить за правильной работой рук, спину держать ровно |
| прыжки на скакалке | 250 раз на каждой ноге | Спину держать ровно, плечи и предплечья в статическом положении |
| силовая подготовка: приседание с утяжелителями | 3 серии по 10 раз | Спину держать ровно, пятки не отрывать от пола |
| приседание на правой ноге, левая выпрямлена вперед и наоборот | 3 серии по 10 раз | Спину держать ровно, пятки не отрывать от пола |
| упражнения для стопы (гусеница) | 3х2м. | Спину держать ровно, колени не сгибать |
| растяжка | 15 минут |  |
| 04.02. | ОФП. Специальные беговые и прыжковые упражнения на месте | 20 минут | Следить за работой рук и ног, спину держать ровно |
| Силовая подготовка: выпады, баланс на одной ноге, мост на одной ноге, присед на одной ноге (Сплит), подъём на носочки с прямой ногой, перед зеркалом | 3 серии,  по 10 раз каждое упражнение | Колено касается пола, спину держать ровно,  ноги в коленях не сгибать |
| Растяжка | 15 минут |  |
| 05.02. | ОФП | 3 серии |  |
| прыжки через скакалку на двух ногах | 250 раз | Спину держать ровно |
| приседание на правой ноге, на левой и на двух ногах | 10+10 раз  25 раз | Спину держать ровно, пятки не отрывать от пола |
| Упражнения для мышц спины (лодочка) | 25 раз | Одновременно поднимать руки и ноги |
| Упражнения для мышц пресса (складной нож) | 25 раз | Одновременно поднимать руки и ноги |
| упражнения на растяжку |  |  |

ПЛАН

тренировочных занятий с 31.01.2022г по 05.02.2022г.

по легкой атлетике группа БУ-4

тренер Хархардина Л.Н.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятий | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 31.01. | Разминка | 15 минут | Следить за правильным дыханием, |
| ОРУ на мышцы шеи, рук, туловища, ног | 15 минут | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| Специально беговые и прыжковые упражнения у зеркала | 10 упр.  по 15 сек.  2 серии | Спину держать ровно, следить за работой рук |
| Растяжка | 15 минут | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| 02.02. | ОФП, прыжковые и беговые упражнения у зеркала | 10 упражнений | Следить за правильной работой рук, спину держать ровно |
| прыжки на скакалке | 250 раз на каждой ноге | Спину держать ровно, плечи и предплечья в статическом положении |
| силовая подготовка: приседание с утяжелителями | 3 серии по 10 раз | Спину держать ровно, пятки не отрывать от пола |
| приседание на правой ноге, левая выпрямлена вперед и наоборот | 3 серии по 10 раз | Спину держать ровно, пятки не отрывать от пола |
| упражнения для стопы (гусеница) | 3х2м. | Спину держать ровно, колени не сгибать |
| растяжка | 15 минут |  |
| 04.02. | ОФП. Специальные беговые и прыжковые упражнения на месте | 20 минут | Следить за работой рук и ног, спину держать ровно |
| Силовая подготовка: выпады, баланс на одной ноге, мост на одной ноге, присед на одной ноге (Сплит), подъём на носочки с прямой ногой, перед зеркалом | 3 серии,  по 10 раз каждое упражнение | Колено касается пола, спину держать ровно,  ноги в коленях не сгибать |
| Растяжка | 15 минут |  |
| 05.02. | ОФП | 3 серии |  |
| прыжки через скакалку на двух ногах | 250 раз | Спину держать ровно |
| приседание на правой ноге, на левой и на двух ногах | 10+10 раз  25 раз | Спину держать ровно, пятки не отрывать от пола |
| Упражнения для мышц спины (лодочка) | 25 раз | Одновременно поднимать руки и ноги |
| Упражнения для мышц пресса (складной нож) | 25 раз | Одновременно поднимать руки и ноги |
| упражнения на растяжку |  |  |