ПЛАН

тренировочных занятий с 7.02.2022г по 13.02.2022г.

по легкой атлетике

группа УУ-1

тренер Севостьянова Н.А.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятий | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 08.02. | Разминка: ходьба на месте с высоким подниманием бедра 20 шагов, бег на месте 20 шагов, прыжки ноги вместе ноги врозь с подъемом прямых рук вверх 20 раз  | 15 минут2 серии | Следить за правильным дыханием |
| Ходьба глубокими выпадами Махи на баланс  | 3х10р. 20+20р. | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| Бег с высоким подниманием бедра Бег с захлестыванием голени Прыжки с подскоком вверх  | 20 шагов 2 раза.20 шагов 2 раза.2х20 шагов. | Акцент на подъем бедра Акцент на высокий подъем пятки |
| Бег через карандаши 5 шт. через 2 стопы туда и обратно 5 раз | 2-3 серии  | Спину держать ровно |
| Прыжки с подскоком на расслабление Прыжки со скакалкой на максимальную скорость  | 2х20 шагов. 30 раз 3 подхода  | Держаться высоко на стопе |
| «Велосипед»  | 2х20 шагов | Носки держать на себя |
| и.п. выпад на правом колене смена положения ног прыжком  | 15-20 раз 3 серии  | Спину держать ровно |
| Отжимания в упоре лежа Брюшной пресс «складник» лежа на полу  | 5х10раз10х15 раз | Быстро сгибаясь и спокойно разгибаясь. Отдых между подходами 30 сек. |
| 10.02. | Круговая тренировка.1. Ходьба на месте 10 шагов + медленный бег 30 сек.2. Упор присев прыгнуть вверх 10 раз.3. и.п. полушпагат на левой пружинящие выпады 5 раз + 5 на правой.4.и.п присед на левой правая в в сторону медленно перенести вес тела на правую 5+5 раз.5. Ходьба с выхлестом голени 10+10 шагов.6. Выпрыгивания из полуприседа на одной ноге 5+5 раз.7. Махи бутылью с водой 20раз.8. Выпрыгивания из полуприседа бутыль с водой в руках между ног 15 раз.9. Толчки от груди бутыли с водой, прыгая в разножке 20 раз.10.Подъем ног за голову лёжа на спине 12 раз.10. Прыжки со скакалкой, вращая назад 50 раз | Повторить 4 серии через 2-3 мин. отдыха | Следить за правильным дыханием, спину держать ровно, держаться по возможности высоко на стопе.Следить за дыханием, ЧСС, правильностью выполнения упражнений |
| 12.02. | Бег с небольшим подниманием бедра + встать на невысокий стул одной ногой смена положения ног не поднимаясь наверх.Ходьба барьерным шагом сбоку через стул 10 раз левой + 10 правой ногами. И.п. сложить скакалку вчетверо, взять за концы, опустить руки вниз. Перешагивание вперед назад через скакалку, 15 правой +15 левой ногами Ускорение на месте Челночный бег по ширине комнаты, 5раз+7 раз Прыжки через табурет двумя ногами.«Велосипед» Прыжки со скакалкой можно включать с двойной прокруткой Подтягивания лежа на швабре, положить на 2 табурета или стула. Брюшной пресс подъем туловища из положения лежа Заминка медленный бег  | 20 раз оба задания повторить 3 раза подряд3 серии через 1 мин. отдыха3 серии через 1 мин. отдыха 20 шагов 4 раза, через 30 сек. отдыха, отдых между пробежками 20-30 сек. повторить 3 серии через 2 мин отдыха. 5+7+10 раз2х20 раз 20 раз 4 серии через 1-2 мин. отдыха2+4+6+8+6+4+2 раза4х20раз2 минуты | Следить за правильной работой рук, спину держать ровно сохраняя прямое туловищеобязательно наклониться коснуться пола рукой, темп в начале быстрый с постепенным снижением ноги желательно закрепить |
| 13.02. | Медленный бег 30 сек., + прыжки приставными шагами лев, прав боком по 2 раза + прыжки на одной ноге 3+3 повторить по 3 раза + ходьба с наклонами 10 раз.Ходьба с высоким подниманием бедра Ходьба на подскоке с высоким подниманием бедра Махи вперед и в стороны свободно Прыжок в длину с/м 5 раз, запрыгивание на стул 5 раз прыжок через табурет 5 разБег со сменой ног в положении упора лежа 20 раз  «Бёрпи» (без отжимания) спокойно 10 раз + ускорение на месте на частоте 10 секунд Вставание одной ногой на табурет в положение высокого шага10 раз на каждую ногу Брюшной пресс «уголок» на стульях Отжимание в упоре лежа с хлопком Прыжки со скакалкой на прямых ногах спокойно  | 3 серии30 раз30 раз по 10 раз. 3 серии через 2 мин. отдыха3 серии 1 мин отдыха5 раз через 30 сек. отдыха3 серии через 1 мин. отдыха10 раз 3 серии5 раз 3 серии 2х100 раз | Следить за правильным дыханием, спину держать ровно, держаться по возможности высоко на стопе держаться по возможности высоко на стопеспину держать ровно |

ПЛАН

тренировочных занятий с 7.02.2022г по 13.02.2022г.

по легкой атлетике

группа ТГ-5

тренер Севостьянова Н.А.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятий | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 07.02. | Разминка: ходьба на месте с высоким подниманием бедра 20 шагов, бег на месте 20 шагов, прыжки ноги вместе ноги врозь с подъемом прямых рук вверх 20 раз  | 15 минут2 серии | Следить за правильным дыханием |
| Ходьба глубокими выпадами Махи на баланс  | 3х10р. 20+20р. | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| Бег с высоким подниманием бедра Бег с захлестыванием голени Прыжки с подскоком вверх  | 20 шагов 2 раза.20 шагов 2 раза.2х20 шагов. | Акцент на подъем бедра Акцент на высокий подъем пятки |
| Бег через карандаши 5 шт. через 2 стопы туда и обратно 5 раз | 2-3 серии  | Спину держать ровно |
| Прыжки с подскоком на расслабление Прыжки со скакалкой на максимальную скорость  | 2х20 шагов. 30 раз 3 подхода  | Держаться высоко на стопе |
| «Велосипед»  | 2х20 шагов | Носки держать на себя |
| и.п. выпад на правом колене смена положения ног прыжком  | 15-20 раз 3 серии  | Спину держать ровно |
| Отжимания в упоре лежа Брюшной пресс «складник» лежа на полу  | 5х10раз10х15 раз | Быстро сгибаясь и спокойно разгибаясь. Отдых между подходами 30 сек. |
| 09.02. | Бег с небольшим подниманием бедра + встать на невысокий стул одной ногой смена положения ног не поднимаясь наверх.Ходьба барьерным шагом сбоку через стул 10 раз левой + 10 правой ногами. И.п. сложить скакалку вчетверо, взять за концы, опустить руки вниз. Перешагивание вперед назад через скакалку, 15 правой +15 левой ногами Ускорение на месте Челночный бег по ширине комнаты, 5раз+7 раз Прыжки через табурет двумя ногами.«Велосипед» Прыжки со скакалкой можно включать с двойной прокруткой Подтягивания лежа на швабре, положить на 2 табурета или стула. Брюшной пресс подъем туловища из положения лежа Заминка медленный бег  | 20 раз оба задания повторить 3 раза подряд3 серии через 1 мин. отдыха3 серии через 1 мин. отдыха 20 шагов 4 раза, через 30 сек. отдыха, отдых между пробежками 20-30 сек. повторить 3 серии через 2 мин отдыха. 5+7+10 раз2х20 раз 20 раз 4 серии через 1-2 мин. отдыха2+4+6+8+6+4+2 раза4х20раз2 минуты | Следить за правильной работой рук, спину держать ровно сохраняя прямое туловищеобязательно наклониться коснуться пола рукой, темп в начале быстрый с постепенным снижением ноги желательно закрепить |
| 11.02.  | Круговая тренировка1. Бег на месте с вращением скакалки 2. Ходьба с наклонами вниз 3. Прыжки через лежащую на полу скакалку с разворотом на 180 градусов 4. Взять в руки бутыль с водой 2 кг плавный подъем перед собой из наклона до положения над головой 5. Взять бутыль с водой на плечи вставание на стул поочередно правой левой ногой 6. И.п. о.с. ноги чуть шире плеч в опущенных руках бутыль с водой спокойно наклониться к левой ноге поднять бутыль вверх - вправо, так же к другой ноге 7. Сидя на стуле «складной нож» 8. И.п. упор лежа у левой руки любой небольшой предмет (мячик, коробка и т.п.) перекладывание предмета к противоположной руке 9. «Гусиница» 1,5- 2 м. (проползти босиком на ступнях, за счет разгибания подошвенных мышц стопы). | 5 серий100 раз20 шагов. 10+10 раз20 раз20 раз10+10 раз20 раз20 раз | Следить за правильным дыханием, спину держать ровно, держаться по возможности высоко на стопе |
| 13.02. | 1. Прыжки со скакалкой спокойно 2. Приседание 3. Пронос прямой ноги над стулом 4. Выпады вперед 10 левой + 10 правой ногами.5. Бег с высоким подниманием бедра «колесом» 6. В упоре лежа опуститься на левый локоть, упор лежа, опуститься на правый локоть, упор лежа 7. Махи высокие 8. Прыжки 2 раза легко 3 раз высоко в группировке 9. Брюшной пресс из положения лежа поднять плечи до 80 градусов, ноги желательно закрепить 10. Семенящий бег на месте на расслабление 30 секунд. | 100 раз20 раз20+20 раз30 секунд5+5 раз15 раз на каждую ногу10 раз15-20 раз Повторить 4-5 серий через 2 мин. отдыха. | Следить за правильным дыханием, спину держать ровно, держаться по возможности высоко на стопе |

ПЛАН

тренировочных занятий с 7.02.2022г по 13.02.2022г.

по легкой атлетике

группа БУ-3

тренер Севостьянова Н.А.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата | Содержание занятий | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 07.02. | Разминка: ходьба на месте с высоким подниманием бедра 20 шагов, бег на месте 20 шагов, прыжки ноги вместе ноги врозь с подъемом прямых рук вверх 20 раз  | 15 минут2 серии | Следить за правильным дыханием |
| Ходьба глубокими выпадами Махи на баланс  | 3х10р. 20+20р. | Следить за правильностью выполнения упражнений |
| Бег с высоким подниманием бедра Бег с захлестыванием голени Прыжки с подскоком вверх  | 20 шагов 2 раза.20 шагов 2 раза.2х20 шагов. | Акцент на подъем бедра Акцент на высокий подъем пятки |
| Бег через карандаши 5 шт. через 2 стопы туда и обратно 5 раз | 2-3 серии  | Спину держать ровно |
| Прыжки с подскоком на расслабление Прыжки со скакалкой на максимальную скорость  | 2х20 шагов. 30 раз 3 подхода  | Держаться высоко на стопе |
| «Велосипед»  | 2х20 шагов | Носки держать на себя |
| и.п. выпад на правом колене смена положения ног прыжком  | 15-20 раз 3 серии  | Спину держать ровно |
| Отжимания в упоре лежа Брюшной пресс «складник» лежа на полу  | 5х10раз10х15 раз | Быстро сгибаясь и спокойно разгибаясь. Отдых между подходами 30 сек. |
| 09.02. | Бег с небольшим подниманием бедра + встать на невысокий стул одной ногой смена положения ног не поднимаясь наверх.Ходьба барьерным шагом сбоку через стул 10 раз левой + 10 правой ногами. И.п. сложить скакалку вчетверо, взять за концы, опустить руки вниз. Перешагивание вперед назад через скакалку, 15 правой +15 левой ногами Ускорение на месте Челночный бег по ширине комнаты, 5раз+7 раз Прыжки через табурет двумя ногами.«Велосипед» Прыжки со скакалкой можно включать с двойной прокруткой Подтягивания лежа на швабре, положить на 2 табурета или стула. Брюшной пресс подъем туловища из положения лежа Заминка медленный бег  | 20 раз оба задания повторить 3 раза подряд3 серии через 1 мин. отдыха3 серии через 1 мин. отдыха 20 шагов 4 раза, через 30 сек. отдыха, отдых между пробежками 20-30 сек. повторить 3 серии через 2 мин отдыха. 5+7+10 раз2х20 раз 20 раз 4 серии через 1-2 мин. отдыха2+4+6+8+6+4+2 раза4х20раз2 минуты | Следить за правильной работой рук, спину держать ровно сохраняя прямое туловищеобязательно наклониться коснуться пола рукой, темп в начале быстрый с постепенным снижением ноги желательно закрепить |
| 11.02.  | Круговая тренировка1. Бег на месте с вращением скакалки 2. Ходьба с наклонами вниз 3. Прыжки через лежащую на полу скакалку с разворотом на 180 градусов 4. Взять в руки бутыль с водой 2 кг плавный подъем перед собой из наклона до положения над головой 5. Взять бутыль с водой на плечи вставание на стул поочередно правой левой ногой 6. И.п. о.с. ноги чуть шире плеч в опущенных руках бутыль с водой спокойно наклониться к левой ноге поднять бутыль вверх - вправо, так же к другой ноге 7. Сидя на стуле «складной нож» 8. И.п. упор лежа у левой руки любой небольшой предмет (мячик, коробка и т.п.) перекладывание предмета к противоположной руке 9. «Гусиница» 1,5- 2 м. (проползти босиком на ступнях, за счет разгибания подошвенных мышц стопы). | 5 серий100 раз20 шагов. 10+10 раз20 раз20 раз10+10 раз20 раз20 раз | Следить за правильным дыханием, спину держать ровно, держаться по возможности высоко на стопе |
| 12.02. | 1. Прыжки со скакалкой спокойно 2. Приседание 3. Пронос прямой ноги над стулом 4. Выпады вперед 10 левой + 10 правой ногами.5. Бег с высоким подниманием бедра «колесом» 6. В упоре лежа опуститься на левый локоть, упор лежа, опуститься на правый локоть, упор лежа 7. Махи высокие 8. Прыжки 2 раза легко 3 раз высоко в группировке 9. Брюшной пресс из положения лежа поднять плечи до 80 градусов, ноги желательно закрепить 10. Семенящий бег на месте на расслабление 30 секунд. | 100 раз20 раз20+20 раз30 секунд5+5 раз15 раз на каждую ногу10 раз15-20 раз Повторить 4-5 серий через 2 мин. отдыха | Следить за правильным дыханием, спину держать ровно, держаться по возможности высоко на стопе |