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 минут  2 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 | 5х10раз  10х15 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 подряд  3 серии через 1 мин. отдыха  3 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 раз  2х20 раз  20 раз 4 серии через 1-2 мин. отдыха  2+4+6+8+6+4+2 раза  4х20раз  2 минуты | Следить за правильной работой рук, спину держать ровно  сохраняя прямое туловище  обязательно 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 раз  Бег 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 серии  30 раз  30 раз  по 10 раз.  3 серии через  2 мин. отдыха  3 серии 1 мин отдыха  5 раз через 30 сек. отдыха  3 серии через 1 мин. отдыха  10 раз 3 серии  5 раз 3 серии  2х100 раз | Следить за правильным дыханием, спину держать ровно, держаться по возможности высоко на стопе  держаться по возможности высоко на стопе  спину 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 минут  2 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 | 5х10раз  10х15 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 подряд  3 серии через 1 мин. отдыха  3 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 раз  2х20 раз  20 раз 4 серии через 1-2 мин. отдыха  2+4+6+8+6+4+2 раза  4х20раз  2 минуты | Следить за правильной работой рук, спину держать ровно  сохраняя прямое туловище  обязательно наклониться коснуться пола рукой, темп в начале быстрый с постепенным снижением  ноги желательно закрепить |
| 11.02. | Круговая тренировка  1. 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 серий  100 раз  20 шагов  . 10+10 раз  20 раз  20 раз  10+10 раз  20 раз  20 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 раз  20 раз  20+20 раз  30 секунд  5+5 раз  15 раз на каждую ногу  10 раз  15-20 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 минут  2 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 | 5х10раз  10х15 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 подряд  3 серии через 1 мин. отдыха  3 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 раз  2х20 раз  20 раз 4 серии через 1-2 мин. отдыха  2+4+6+8+6+4+2 раза  4х20раз  2 минуты | Следить за правильной работой рук, спину держать ровно  сохраняя прямое туловище  обязательно наклониться коснуться пола рукой, темп в начале быстрый с постепенным снижением  ноги желательно закрепить |
| 11.02. | Круговая тренировка  1. 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 серий  100 раз  20 шагов  . 10+10 раз  20 раз  20 раз  10+10 раз  20 раз  20 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 раз  20 раз  20+20 раз  30 секунд  5+5 раз  15 раз на каждую ногу  10 раз  15-20 раз  Повторить 4-5 серий через 2 мин. отдыха | Следить за правильным дыханием, спину держать ровно, держаться по возможности высоко на стопе |