ПЛАН

тренировочных занятий с 06.02.2022 г. по 13.02.2022 г.

 по легкой атлетике

Группа БУ-1

Жирновой Виктории Сергеевны

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 07.02. | 1. Ходьба на месте | 3-5 мин. | Правильное дыхание |
| 2.ОРУ  | 15мин |  |
| 3.ОФП на лестнице: |  |  |
| 3.1 Захождение на ступеньки | 2х10р | Спина прямая, высоко поднимаем колено |
| 3.2 Прыжки на каждую ступеньку | 2x10р | Ноги вместе, правильная работа рук |
| 3.3 Бег по ступенькам | 2х10р | Правильная постановка стопы, работа на вдохе |
| 4. Сгибание и разгибание рук в упоре сзади | 2х15р | Сгибание рук в локтях на 90 градусов, спина прямая, ноги в коленях не сгибать |
| 5. Махи ногами | по 15р на каждую | Амплитуда как можно больше |
| 09.02 | 1. Прыжки на месте | 80р | Правильное дыхание |
| 2. ОРУ с предметом (мяч, скакалка, палка) | 15мин |  |
| 3. ОФП: |  |  |
| 3.1 Упражнение разножка | 2х15р | Широкий выпад, движениями руками помогаем себе |
| 3.2 Выпады вперед | 2х15р | Спина прямая, ноги сгибаются в колене на 90 градусов |
| 3.3 Упражнение отжимание | 2х10р | Грудью касаемся кубика |
| 3.4 Упражнение упор лежа, отведение ноги вверх-вниз | 2x15р | Нога прямая, спину держать ровно |
| 4.Упражнения на растяжку  | 5-6 мин. | Большая амплитуда |
| 11.02 | 1.Прыжки «крестиком» | 80раз | Прыгать на стопе выше |
| 2.ОРУ | 10мин  |  |
| 3.ОФП:  |  |  |
| 3.1 Упражнение «пистолетик» | 2х8р | Пятку опорной ноги не отрывать от земли, вторая нога прямая, спина ровная |
| 3.2 Упражнение на пресс «велосипед» | 2х10р | Ноги опускать как можно ниже и ровнее, руки за головой |
| 3.4 Упражнение выпрыгивание вверх с полуприседа | 2х10р | Присед 90 градусов в коленях, спина прямая, выпрыгивать как можно выше. |
| 3.4 Поднимание туловища из положения лежа на животе | 2х10раз | Руки вверх прямые |
| 4. Ходьба на месте | 3-5 мин. |  |