ПЛАН

тренировочных занятий с 30.01.2022 г. по 05.02.2022 г.

по легкой атлетике

Группа БУ-1

Жирновой Виктории Сергеевны

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 31.01. | 1.Прыжки на месте | 80р | Правильное дыхание |
| 2.ОРУ | 15мин |  |
| 3.ОФП: |  |  |
| 3.1 бег на месте в упоре | 2х10р | Спина прямая, колено касается груди, носок на себя |
| 3.2 Поднимание туловища из положения лежа | 2х15р | Спина прямая, руки за голову, локти отведены в сторону. |
| 3.3 Выпрыгивание из полуприседа | 2х15р | Присед 90 градусов в коленях, спина прямая, выпрыгивать как можно выше. |
| 3.4 Сгибание и разгибание рук в упоре сзади | 2х15р | Сгибание рук в локтях на 90 градусов, спина прямая, ноги в коленях не сгибать |
| 3.5 Выпады вперед-назад, вправо-влево | 2х15р | Спина прямая, руки на пояс, смотреть, чтобы колено на выпде не выходило за носок. |
| 4. Упражнения на растяжку | 6 мин | Амплитуда как можно больше |
| 02.02 | 1. Ходьба на месте | 5-7 мин | Поднимать колено выше |
| 2. ОРУ с предметом (мяч, скакалка, палка) | 15мин |  |
| 3. Круговая тренировка: | 2круга по15сек |  |
| 3.1 Упражнение «стульчик» |  | Ноги согнуты в коленях на 90 градусов, спина ровная, руки не упираются в колени |
| 3.2 Упражнение на пресс «велосипед» |  | Ноги опускать как можно ниже и ровнее, руки за головой |
| 3.3 Упражнение разножка |  | Широкий выпад, движениями руками помогаем себе, |
| 3.4 Упражнение отжимание |  | Грудью касаемся кубика |
| 4.Махи ногами | По 15 р | Мах выше |
| 04.02 | 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 упор лежа, отведение ноги вверх-вниз | 2x15р | Нога прямая, спину держать ровно |
| 3.3 Упражнение «планка» | 2х15 сек. | Руки и спину держать ровно |
| 3.4 Поднимание туловища из положения лежа на животе | 2х10раз | Руки вверх прямые |
| 4. Ходьба на месте | 3-5 мин. |  |

ПЛАН

тренировочных занятий с 30.01.2022 г. по 05.02.2022 г.

по легкой атлетике

Группа БУ-2

Жирновой Виктории Сергеевны

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 01.01. | 1.Прыжки на месте скрестно | 50р | Правильное дыхание |
| 2.ОРУ | 15мин |  |
| 3.ОФП: |  |  |
| 3.1 Выпрыгивание вверх из полуприседа | 3х15р | Спина прямая, ноги согнуты в коленях на 90 градусов |
| 3.2 Отжимания | 3х15р | Касание пола грудью |
| 3.3 Упор лежа, отведение ноги вверх-вниз | 3х15р | Низкий присед |
| 3.4 Упражнение «разножка» | 3х15р | Широкий выпад, спина прямая |
| 3.5 Упражнение «пистолетик» | 2х7р | Пятку не поднимать |
| 4. Планка | 2х1мин | Спина ровная |
| 03.02 | Прыжки на месте | 100раз | Прыгать на стопе выше |
| 2.ОРУ упражнения на растяжку | 10мин | Максим амплитуда |
| 3.ОФП: |  |  |
| 3.1 Приседание | 3х15р | Спина прямая , Колени при сгибание не выходят на носки |
| 3.2 Захождение на возвышенность | по 15р | Спина ровная, поднимаем ногу выше |
| 3.4 Упражнение «разножка» | 3х15 | Шире прыгать, спина прямая, руки делают ритмичное движение |
| 3.5 Прыжки из полуприседа из стороны в сторону на 1 ногу | 2х10раз | Как можно дальше и ниже прыгать |
|  | 4. Ходьба на месте | 3-5 мин | Правильное дыхание |
| 05.01 | 1.Прыжки на скакалке | 150р | Выше толкаться, спина прямая |
| 2.ОРУ | 15мин |  |
| 3.Упражнения на лестнице: |  |  |
| 3.1 Забегание на каждый порожек | 50порож | Работа рук, спина ровная |
| 3.2Прыжки на одной ноге | 15прыж | Мягче приземляться |
| 3.3Лягушка через 2 порожка | 3 пролета | Мах руками |
| 4.Махи ногами | 15 р на каждую | Мах выше |

ПЛАН

тренировочных занятий с 30.01.2022 г. по 05.02.2022 г.

по легкой атлетике

Группа НП-1

Жирновой Виктории Сергеевны

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 31.01. | 1.Прыжки ноги вместе-врозь | 80р | Правильное дыхание |
| 2.ОРУ | 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 Сгибание и разгибание рук в упоре сзади | 2х10р | Сгибание рук в локтях на 90 градусов, спина прямая, ноги в коленях не сгибать |
| 3.5 Поднимание туловища из положения лежа | 2х15р | Спина прямая, руки за голову, локти отведены в сторону |
| 4. Махи ногами | 15-20р | Амплитуда как можно больше |
| 02.02 | 1. Прыжки на месте | 5-7 мин | Правильное дыхание |
| 2. ОРУ | 15мин |  |
| 3. ОФП: |  |  |
| 3.1 Упражнение приседание | 2х15р | Ноги сгибаются в коленях на 90 градусов, спина ровная, |
| 3.2 Упражнение на пресс «велосипед» | 2х10р | Ноги опускать как можно ниже и ровнее, руки за головой |
| 3.3 Упражнение разножка | 2х15р | Широкий выпад, движениями руками помогаем себе |
| 3.4 Упражнение выпрыгивание вверх с полуприседа | 2х10р | Присед 90 градусов в коленях, спина прямая, выпрыгивать как можно выше. |
| 4.Ходьба на месте | 3-5 мин | Правильное дыхание |
| 04.02 | 1.Прыжки «крестиком» | 80раз | Прыгать на стопе выше |
| 2.ОРУ с предметом (мяч, скакалка и др.) | 10мин |  |
| 3.ОФП на лестнице: |  |  |
| 3.1 Захождение на ступеньки | 2х10р | Спина прямая, высоко поднимаем колено |
| 3.2 Прыжки на каждую ступеньку | 2x10р | Ноги вместе, правилная работа рук |
| 3.3 Бег по ступенькам | 2х10р | парильная постановка стопы, работа на вдохе |
| 4. Упражнение «планка» | 15сек.х2р | Руки и спину держать ровно |
| 5. Упражнения на гибкость | 3-5 мин. | Большая амплитуда |