ПЛАН

тренировочных занятий с 24.01.2022 г. по 29.01.2022 г.

 по легкой атлетике

Группа БУ-3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 25.01. | 1.Прыжки на месте скрестно | 50р | Правильное дыхание |
| 2.ОРУ | 15мин |  |
| 3.ОФП:  |  |  |
| 3.1 выпрыгиание вверх из полуприседа | 3х15р | Спина прямая |
| 3.2 отжимания  | 3х15р | Касание пола грудью |
| 3.3 упор лежа,отведение ноги вверх-вниз | 3х15р | Низкий присед |
| 3.4 Разножка  | 3х15р | Широкий выпад |
| 3.5 «пистолетик» | 2х7р | Пятку не поднимать  |
| 4. планка | 2х1мин |  |
| 27.01 | 1.Прыжки на скакалке | 150р | Выше толкаться |
| 2.Упраж на растяжку | 15мин |  |
| 3.Упражнения на лестнице: |  |  |
| 3.1 Забегание на каждый порожек | 50порож | Работа рук |
| 3.2Прыжки на одной ноге  | 15прыж | Мягче приземляться |
| 3.3Лягушка через 2 порожка  | 3 пролета | Мах руками |
| 4.Махи ногами  | По 15 р | Мах выше  |
| 29.01 | 1.Прыжки на месте | 100раз | Прыгать на стопе выше |
| 2.ОРУ.упр на растяжку | 10мин  | Максим амплитуда |
| 3.ОФП:  |  |  |
| 3.1 приседание  | 3х15р | Спина прямая |
| 3.2 захождение на возвышенность  | по 15р |  |
| 3.3 отжимание  | 3х15р | Не прогибаться |
| 3.4 разножка | 3х15 | Шире прыгать |
| 3.5 прыжки из полуприседа из стороны в сторону на 1 ногу | 2х10раз | Как можно дальше и ниже прыгать |
| 4.Махи ногами | По 15р | Мах выше |

Группа ТГ-5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 24.01. | 1.Кросс | 40мин | Правильное дыхание |
| 2.ОРУ | 15-20мин |  |
| 3.ОФП:  |  |  |
| 3.1 бег на месте в упоре лёжа  | 3х50 | Спина прямая |
| 3.2 отжимания  | 3х15 | Касание пола грудью |
| 3.3 прыжки из полуприседа вправо-влево | 3х15 | Низкий присед |
| 3.4 Разножка  | 3х20 | Широкий выпад |
| 3.5»пистолетик» |  | Пятку не поднимать  |
| 4. пресс, спина  | 3х25р |  |
| 26.01 | 1.Прыжки на скакалке | 300р | Выше толкаться |
| 2.Упраж на растяжку | 20мин |  |
| 3.Упражнения на лестнице: |  |  |
| 3.1 Забегание на каждый порожек | 100порож | Работа рук |
| 3.2Прыжки на одной ноге  | 30прыж | Мягче приземляться |
| 3.3Лягушка через 2 порожка  | 6 пролет | Мах руками |
| 4.Махи ногами  | По 15 р | Мах выше  |
| 28.01 | Тренажерный зал: |  |  |
| 1.бег по бег дорожке | 10 мин | Правильное дыхание |
| 2.Упр на растяжку | 15мин |  |
| 3.Вращение блина вокруг головы | 5+5р | Большая амплитуда движения |
| 4.Жим штанги лежа | 3х40кг | На выталкивании-выдох |
| 5.Тяга | 3х60кг | Спина прямая |
| 6.Упр на заднюю и переднюю поверх-ть бедра | 3х10 |  |
| 7.Разножка | 3х20р | Быстрая разножка |
| 8Упр на мышцы верхнего плеч пояса | 3х15р |  |
| 29.01 | Бассейн: |  |  |
| 1.плавание | 15мин |  |
| 2.СБУ: бег с выс подним бедра | 3х30сек | Колено выше  |
| бег с захлестом голени | 3х30сек | Работа рук |
| бег на прямых ногах | 3х30сек | Колено прямое |
| выпрыгивание вверх | 3х30сек | Выше отталкиваться |
| 3. Упр на задержку дыхания под водой | 3р | Как можно дольше  |
| 4.Упр на расслабление |  |  |
|  |  |  |

Группа УУ-2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 24.01. | 1.Прыжки на месте | 300раз | Прыгать на стопе выше |
| 2.ОРУ.упр на растяжку |  | Максим амплитуда |
| 3.ОФП:  |  |  |
| 3.1 приседание  | 3х50 | Спина прямая |
| 3.2 захождение на возвышенность  | по 15р |  |
| 3.3 отжимание  | 3х15р | Не прогибаться |
| 3.4 разножка | 3х20 | Шире прыгать |
| 3.5 прыжки из полуприседа из стороны в сторону на 1 ногу | 3х15раз | Как можно дальше и ниже прыгать |
| 4.Махи ногами | По 15р | Мах выше |
| 26.01 | 1.Прыжки на скакалке | 300р | Выше толкаться |
| 2.Упраж на растяжку | 20мин |  |
| 3.Упражнения на лестнице: |  |  |
| 3.1 Забегание на каждый порожек | 100порож | Как можно быстрее |
| 3.2Прыжки на одной ноге  | 30прыж |  |
| 3.3Лягушка через 2 порожка  | 6 пролет |  |
| 4.Махи ногами  | По 15р | Мах выше |
| 28.01 | 1.Кросс | 40мин |  |
| 2.ОРУ | 15-20мин |  |
| 3.ОФП:  |  |  |
| 3.1 бег на месте в упоре лёжа  | 3х50 | Спина прямая |
| 3.2 отжимания  | 3х15 | Касание пола грудью |
| 3.3 прыжки из полуприседа вправо-влево | 3х15 | Низкий присед |
| 3.4 разножка  | 3х20 | Широкий выпад |
| 3.5 сгибание-разгибание рук в упоре сзади | По 15р |  |
| 4. Пресс, спина  | 3х25р |  |
| 29.01 | Тренажерный зал: |  |  |
| 1.бег по бег дорожке | 10 мин | Правильное дыхание |
| 2.Упр на растяжку | 15мин |  |
| 3.Вращение блина вокруг головы | 5+5р | Большая амплитуда движения |
| 4.Жим штанги лежа | 3х40кг | На выталкивании-выдох |
| 5.Тяга | 3х60кг | Спина прямая |
| 6.Упр на заднюю и переднюю поверх-ть бедра | 3х10 |  |
| 7.Разножка | 3х20р | Быстрая разножка |
| 8.Упр на мышцы верхнего плеч. пояса | 3х15р |  |