ПЛАН

тренировочных занятий с 30.01.2022 г. по 05.02.2022 г.

по легкой атлетике

Группа БУ-3

Жирновой Елены Владимировны

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 01.02. | 1.Прыжки на месте скрестно вперед-назад, влево-вправо | 150р | Правильное дыхание |
| 2.ОРУ | 15мин |  |
| 3.ОФП: круговая тренировка: | 3круга | Отдых между упр 20 сек,  Отдых между сериями 5мин |
| 3.1 выпрыгиание вверх из полуприседа | 20сек | Спина прямая |
| 3.2 отжимания | 20сек | Касание пола грудью |
| 3.3 упор лежа,отведение ноги вверх-вниз | 20сек | Низкий присед |
| 3.4 Разножка | 20сек | Широкий выпад |
| 3.5 «пистолетик» | 10+10сек | Пятку не поднимать |
| 4. планка |  |  |
| 5.Упражнения на растяжку мышц | 10мин | Максим амплитуда движения |
| 03.01 | 1.Прыжки на скакалке | 150р | Выше толкаться |
| 2.Упражнения 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 |
| 5.Отжимания(подтягивания) | 10-15р | Касаться грудью пола |
| 6.Упражнения на пресс,спину | 3х20р | Спина прямая |
| 7.упражнения на гибкость |  | Максимальная амплитуда движения |
| 05.01 | 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 |
| 3.6.Махи ногами | По 15р | Мах выше |
| 3.7. «Пистолетик» на к.н. | По 10 р | Пятку не поднимать от пола |
| 3.8 Поднимание туловища из полоения лежа на спине | 3х15р | Руки за головой, |
| 3.9 поднимание туловища из положения лежа на животе | 3х15р | Руки вверху прямые |
| 4. упражнения на гибкость |  |  |

ПЛАН

тренировочных занятий с 30.01.2022 г. по 05.02.2022 г.

по легкой атлетике

Группа ТГ-5

Жирновой Елены Владимировны

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 31.01. | 1.Прыжки на скакалке(на двух ногах. на правой .на левой ноге) | 500раз | Мягче приземляться. спина прямая. |
| 2.ОРУ со скакалкой | 15-20мин |  |
| 3.Круговая тренировка:  Отдых между упр 10сек, отдых между сериями-3мин | 5кругов | Отдых между упр 10сек, отдых между сериями-3мин |
| 3.1 бег на месте с высоким подниманием бедра | 20-30сек | Спина прямая,колено выше |
| 3.2 отжимания с перекатом мяча из левой кисти в правую | 20сек | Ладони на уровне груди.спина прямая |
| 3.3 прыжки из полуприседа с одной ноги на другую | 20сек | Низкий присед, можно придерживаться рукой о пол |
| 3.4 сгибание-разгибание рук в упоре сзади | 20сек | Сгибать локти максимально |
| 3.5 зашагивание на возвышенность с весом приблизительно 5кг | 20сек | Спина прямая,ногу ставить на всю ступню |
| 3.6 лежа на спине, поднимание-опускание ног | 20сек | Ступни вместе,колени прямые,стопы внизу не касаются пола |
| 3.7 выпады на месте на каждую ногу | 20 сек | Спина прямая,колено не выхоит за носок |
| 3.8 планка с подтягиванием ног к груди | 20сек | И.п.-на локтях,  Спина прямая,живот втянут |
| 4. Махи каждой ногой | по 20раз | Ногу выше, мах прямой ногой. |
| 5.Растяжка мыщц ног | 15мин | Медленно выполнять с максим амплитудой |
| 02.02. | 1.Кроссовый бег | 20-30мин |  |
| 2.ОРУ |  |  |
| 3.Плиометрические упр:  3.1прыжки с одной стороны в другую | 3-4серии  30сек | Спину не сгибать, прыжок как можно дальше в сторону |
| 3.2выпрыгивания с полуприседа с хлопком рук над головой | 2-3 мин | Ноги шире плеч,спина прямая |
| 3.3.прыжки с приседаниями | 30раз | Ноги как можно шире |
| 3.4 «берпи» | 15раз | Выше отталкиваться от пола |
| 3.5.бег в упоре лежа(альпинист) | 50раз | Спина прямая, носок носок на себя |
| 4.Упражнения на гибкость | 10 мин | Медленно с максим амплитудой движ |
| 04.02. | Тренажерный зал: |  |  |
| 1.бег по бег дорожке | 10 мин | Правильное дыхание |
| 2.Упр на растяжку | 15мин |  |
| 3.Вращение блина вокруг головы | 10+10р | Большая амплитуда движения |
| 4.Выпрыгивание из полуприседа с весом 30 кг | 3х15р | Спину прогнуть, выше отталкиваться |
| 5..Жим штанги лежа | 3х25-40кг | На выталкивании-выдох |
| 6..Тяга | 3х40-60кг | Спина прямая |
| 7..Упр на заднюю и переднюю поверх-ть бедра | 3х10р | Выполнять медленно, |
| 8.Разножка с весом 20-40кг | 3х20р | Быстрая разножка |
| 9.Упр на мышцы верхнего плеч пояса | 3х15р | Спину держать ровно |
| 10.Ходьба медленная по бег дорожке | 10 мин | Прав постановка стопы,следить за дыханием и пульсом |
| 05.02. | Бассейн: |  |  |
| 1.плавание | 15мин | Разными способами |
| 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(проба Штанге,Генче) | 3р | Как можно дольше задержив дыхание |
| 4.Упр на расслабление |  |  |

ПЛАН

тренировочных занятий с 30.01.2022 г. по 05.02.2022 г.

по легкой атлетике

Группа УУ-2

Жирновой Елены Владимировны

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 31.01. | 1.Прыжки на месте | 500раз | Прыгать на стопе выше |
| 2.ОРУ.упр на растяжку | 15мин | Максим амплитуда движ |
| 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 |
| 02.02. | 1.Прыжки на скакалке | 500р | Выше толкаться |
| 2.Упраж на растяжку | 20мин | Максим амплит движ |
| 3.Упражнения на лестнице: |  |  |
| 3.1 Забегание на каждый порожек | 100порож | Как можно быстрее |
| 3.2Прыжки на одной ноге на каждый порожек | 30прыж |  |
| 3.3Лягушка через 2 порожка | 6 пролет |  |
| 4.Махи ногами | По 15р | Мах выше |
| 04.02. | 1.Кросс | 20-30мин |  |
| 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 |  |
| 05.02. | 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 | 3х20-40кг | На выталкивании-выдох |
| 5.Тяга | 3х40-60кг | Спина прямая |
| 6.Упр на заднюю и переднюю поверх-ть бедра | 3х15р |  |
| 7.Разножка с весом 20-40 кг | 3х20р | Быстрая разножка |
| 8.Упр на мышцы верхнего плеч. пояса | 3х15р |  |
| 9.Упражнения на пресс, спину(планка, подним туловища из положения лежа на спине(лежа на животе)) | 5х20р  5х20р | Руки за головой, локти точно в стороны  Выше подниматься |