ПЛАН

тренировочных занятий с 24.01. 2022 г. по 29.01. 2022 г.

по легкой атлетике

**Игонина Юлия Андреевна**

Группы:БУ-2, БУ-2, БУ-1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 25.01. | 1.Бег на месте | 5 мин. |  |
| 2. ОРУ | 15 мин. |  |
| 3. Упр. на гибкость | 5 мин. |  |
| 4. ОФП 3 серии:  1) перекаты с ноги на ногу( 10 раз) 2) прыжки руки и ноги в сторону ( 30раз) 3) маятник( 10 раз) 4) боковой маятник( по 7 раз в каждую сторону) 5) перепрыгивание через скакалку( 15 раз) 6) пресс ( 20 раз) | 50 мин. | Смотреть видео материал |
| 5. Вис на перекладине; Подтягивания(max) или удерживания на перекладине обратным хватом на уровне подбородка( 2х20 сек.) | 5 мин. |  |
| 6. упр. на гибкость | 10 мин. |  |
|  |  |  |
| 27.01 | 1.Бег на месте | 5 мин. |  |
| 2. Упр. на гибкость | 5 мин. |  |
| 3..ОРУ | 15 мин. |  |
| 4. ОФП 3 серии:  1) приседания ( 30 раз) 2) подъемы на тумбу( каждой ногой по 10 раз) 3) разножка ( 10 раз) 4) отжимания( 15 раз) 5) бег на месте с высоким подниманием бедра (1 минуту) 6) пресс ( 20 раз) | 50 мин | Смотреть видео материал |
| 5. -выпады от стены 5х20 раз  -отжимание задним хватом 5х20 раз | 5 мин |  |
| 6. упр. на гибкость | 10 мин |  |
|  |  |  |
| 29.01 | 1.Бег на месте | 5 мин. |  |
| 2. ОРУ | 15 мин. |  |
| 3. Упр. на гибкость | 5 мин. |  |
| 4. ОФП 3 серии:  1) Отжимания (10-15 раз) 2) прыжки руки и ноги в сторону ( 30раз) 3) планка (40 сек) 4) боковая планка( по 30 сек на каждую сторону) 5) прыжки на скакалке ( 50 раз) 6) пресс ( 20 раз) | 50 мин. | Смотреть видео материал |
| 5. Вис на перекладине; Подтягивания(max) или удерживания на перекладине обратным хватом на уровне подбородка( 2х20 сек.) | 5 мин. |  |
| 6. упр. на гибкость | 10 мин. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |