ПЛАН

тренировочных занятий с 30.01. 2022 г. по 05.02. 2022 г.

по легкой атлетике

**Игонина Юлия Андреевна**

Группа ТГ-4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 31.01. | 1.Кросс | 30 мин | Темп медленный, нарастающий. |
| 2.ОРУ, растяжка. | 20 мин | Растяжку делать динамичными движениями. |
| 3.ОФП 4 серии:  1) Отжимания от пола (10 раз) 2) Подъём веса вверх (использовать гантели или бутылка с водой) (12раз)  3) Тяга веса в наклонном положении( 12 раз) 4) Приседания (20 раз) 5) Подъёмы таза (упор на одну ногу ) (10 раз)  6)Подъём корпуса лёжа (15 раз)  7) Планка (40 сек) | 70 мин | Выполнять как круговую тренировку, между сериями 2 минуты отдыха.  Следить за положением туловища во время выполнения заданий и за дыханием . |
| 3.Упр.на стопу 100раз на к.н | 10 мин | Выполнять медленно |
| Махи ногами 50 раз на к.н. | 5 мин | Амплитуда работы ноги максимальная. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 02.02. | 1. Медленный бег на беговой дорожке или на месте. | 10 мин | Дыхание ритмичное. |
| 2. ОРУ, растяжка. | 20 мин | Растяжку делать динамичными движениями. |
| 3. Упражнения с резинкой( 4серии):  - отведение ноги в сторону(по 10 раз каждой ногой)  -отведение ноги назад (по 10 раз )  - отведение ноги вперёд (по 10 раз)  -приседания (15 раз)  -руки в сторону над головой (по 10 раз каждой рукой).  -руки впереди перед собой( по 10раз) | 50 мин | Туловище держать ровно, не заваливать.  Резинка чуть выше колен.  Руки держать прямыми. |
|  |  |  |
| 4.Упр.с гимнастической палкой:  -«шпагат»,  -«мост»,  - «складка»,  - наклоны туловища вправо и влево(по 10 раз),  «солнышко»( по 10 раз) | 40 мин | Прогибаться медленно,  Статическая растяжка. |
| Вис на перекладине. | 5 мин | Полностью расслабить тело. |
| 6.Заминка | 10 мин | Темп медленный. |
| 04.02. | Бассейн или баня |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 05.02 | 1.кросс | 40 мин | Темп динамичный. |
| 2.ОРУ, растяжка | 15 мин | Растяжка статическая. |
| 3.Упр. на гибкость-2 серии:  -«маятник»(15 раз)  -«боковой маятник»( 15 раз)  -«ласточка» (15 раз)  -«кошечка» (15 раз) | 15 мин | Лопатки и шея прижаты к полу, ноги прямые.  Руки вытянуты вперед,нога в вытяжке прямая.  Прогибаться медленно и фиксировать туловище в прогибе на 2 сек. |
| 4.Лестница: | 55 мин |  |
| - запрыгивание на каждый порожек | 4х30 | Отталкиваться стопой. |
| - через 1 порожка | 4х30 | Отталкиваться стопой. |
| - запрыгивание 3 ступеньки вверх, 1 назад. | 4х30 | Отталкиваться стопой. |
| - забегания вверх с максимальной скоростью | 4х 5 этажей | Работа руками максимальная, туловище наклонено вперёд. |
| 4.Упр. на пресс, спину (по 80раз) | 10 мин | Не задерживать дыхание. |

ПЛАН

тренировочных занятий с 30.01. 2022 г. по 05.02. 2022 г.

по легкой атлетике

**Игонина Юлия Андреевна**

Группы:БУ-2, БУ-2, БУ-1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 01.02. | 1.Бег на месте | 5 мин. | Толкаться стопой вверх. |
| 2. ОРУ, растяжка | 15 мин. | Растяжка динамичная. |
| 4.Упражнения для развития брюшного пресса:  1)«Подъем из положения лежа».  ( 3х10 раз)  2) «Скручивание»  .(3х 10 раз на каждую сторону)  3)«Высокое напряжение»  (3х 12 поворотов)  4)«Ноги навстречу»  (3х15 раз)  5) «Прямой угол»  - упражнение на спине( 3х15 раз)  -упражнение на боку (3х 15раз)  6)«На четвереньках»  ( 3х15 раз)  7) «Лежачий велосипедист»  ( 3х40 раз) | 50 мин. | .  Поясница должна быть плотно прижата к полу в течение всего упражнения.  Левый локоть-правое колено.Работают косые мышцы пресса.  Напрягите мышцы живота и поднимите ноги, а затем оторвите таз от пола и поднимите как можно выше. Достигнув высшей степени напряжения брюшных мышц.  Лягте на пол, ноги согните в коленях под углом 45°. Руки можно положить на плечи или отвести за голову. Поднимайте голову и ноги и медленно двигайте их навстречу друг другу.  Руки должны находиться вдоль туловища. Ноги выпрямлены. Поднимайте прямые ноги, так чтобы они с туловищем составляли 90°. Встаньте на четвереньки, спину держите прямо. Полностью выдохните, расслабьте мышцы пресса, после чего максимально втяните живот. Дышите носом, не задерживайте дыхание и продолжайте втягивать живот. Замрите в положении со втянутым животом на 15–20 секунд, расслабьтесь.  Голову от пола не отрывайте. Чем ближе к полу ноги, тем интенсивнее упражнение, тем больше работают мышцы пресса. |
| 5. Вис на перекладине( 1 мин) Подтягивания(max) или удерживания на перекладине обратным хватом на уровне подбородка( 2х20 сек.) | 10 мин. | Следить за правильным хватом. |
| 6. Медленный бег на месте | 10 мин. | Толкаться стопой. |
|  |  |  |
| 03.02. | 1.Бег на месте | 5 мин. | Толкаться стопой вверх. |
| 3..ОРУ, растяжка. | 15 мин. | Растяжка статическая. |
| 4. ОФП 4 серии:  1) Прыжки вверх из положения полного приседа(10 раз)  1) « пистолетик» ( на каждой ноге по 5 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) прыжки на скакалке.(50 раз). | 55 мин | Выполнять как круговую тренировку, между сериями делать отдых ( 2 минуты).  Между упражнениями делать отдых 30 сек.  Смотреть видеообъяснение. |
| 5. Махи ногами.  ( 2х по 10 раз каждой ногой) | 5 мин | Амплитуда работы ноги максимальная. |
| 6. Упр.на стопу  (3 х по 10 раз на каждую ногу) | 5 мин | Делать медленно. |
| 7.Вис на перекладине.  (2х по 40 сек) | 5 мин | Тело расслаблено. |
| 05.02. | 1.Бег на месте | 5 мин. | Толкаться стопой вверх. |
| 3.Упр. на гибкость-2 серии:  -«маятник»(15 раз)  -«боковой маятник»( 15 раз)  -«ласточка» (15 раз)  -«кошечка» (15 раз) | 20 мин. | Лопатки и шея прижаты к полу, ноги прямые.  Руки вытянуты вперед,нога в вытяжке прямая.  Прогибаться медленно и фиксировать туловище в прогибе на 2 сек. |
| 4. Упражнения со скакалкой:  1) Прыжки на двух ногах скакалка вперёд.( 50 раз)  2) Прыжки на одной ноге (30 раз на каждой ноге)  3) Прыжки на двух ногах скакалка назад (50 раз)  4) Прыжки «козликом» перепрыгивание через скакалку. (50 раз) | 50 мин. | Смотреть видеообъяснение.  Между упражнениями делать отдых 2 минуты. |
| 5. Вис на перекладине; Подтягивания(max) или удерживания на перекладине обратным хватом на уровне подбородка( 2х20 сек.) | 5 мин. | Тело расслабить.  Следить за правильным хватом. |
| 6. Упражнения на пресс и спину  (2х15 раз) | 10 мин | Смотреть видеообъяснение. |
|  |  |  |