ПЛАН

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

по легкой атлетике

(вид спорта)

Группа БУ-1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 24.01.  25.01 | 1.Бег на месте | 5 мин. |  |
| 2. Упр. на гибкость | 5 мин. |  |
| 2.ОРУ | 15 мин. |  |
| 3.бег в упоре 5х20сек, прыжки «звездочка» 5х20раз, разножка 5х20 раз. | 30 мин. |  |
| 4.ОФП пресс 5х15 раз, приседания 5х15раз | 30 мин. |  |
| 5. упр. на гибкость | 5 мин. |  |
|  |  |  |
| 26.01  27.01 | 1.Бег на месте | 5 мин. |  |
| 2. Упр. на гибкость | 5 мин. |  |
| 3..ОРУ | 15 мин. |  |
| 4. скакалка 500 прыжков | 70 мин |  |
| - выпады от стены 5х20 раз  -отжимание задним хватом 5х20 раз |  |  |
| .приседание 5х20 раз |  |  |
| - махи вперед 50 раз на к.н. |  |  |
| 28.01  29.01 | 1.Бег на месте | 5 мин. |  |
| 2. Упр. на гибкость,ОРУ | 15 мин. |  |
| 3.Прыжки на одной ноге 5х20 | 45 |  |
| Разножка вперед 5х20 |  |  |
| Разножка в сторону с приседанием 5х20 |  |  |
| Махи ногами вверх с прыжком 5х30 |  |  |
| 4. поднимание на стопе 50 раз на к.н. | 10 мин |  |
| 5. лодочка 5х20 сек., пресс 30 раз | 15 мин |  |
|  |  |  |

Группа БУ-3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 24.01. | 1.Бег на месте | 5 мин. |  |
| 2. Упр. на гибкость | 5 мин. |  |
| 2.ОРУ | 15 мин. |  |
| 3.бег в упоре 5х20сек, прыжки «звездочка» 5х20раз, разножка 5х20 раз. | 30 мин. |  |
| 4.ОФП пресс 5х15 раз, приседания 5х15раз | 30 мин. |  |
| 5. упр. на гибкость | 5 мин. |  |
|  |  |  |
| 28.01 | 1.Бег на месте | 5 мин. |  |
| 2. Упр. на гибкость | 5 мин. |  |
| 3..ОРУ | 15 мин. |  |
| 4. скакалка 500 прыжков | 70 мин |  |
| - выпады от стены 5х20 раз  -отжимание задним хватом 5х20 раз |  |  |
| .приседание 5х20 раз |  |  |
| - махи вперед 50 раз на к.н. |  |  |
|  |  |  |

Группа БУ-3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 24.01.  25.01 | 1.Бег на месте | 5 мин. |  |
| 2. Упр. на гибкость | 5 мин. |  |
| 2.ОРУ | 15 мин. |  |
| 3.бег в упоре 5х20сек, прыжки «звездочка» 5х20раз, разножка 5х20 раз. | 30 мин. |  |
| 4.ОФП пресс 5х15 раз, приседания 5х15раз | 30 мин. |  |
| 5. упр. на гибкость | 5 мин. |  |
|  |  |  |
| 26.01  27.01 | 1.Бег на месте | 5 мин. |  |
| 2. Упр. на гибкость | 5 мин. |  |
| 3..ОРУ | 15 мин. |  |
| 4. скакалка 500 прыжков | 70 мин |  |
| - выпады от стены 5х20 раз  -отжимание задним хватом 5х20 раз |  |  |
| .приседание 5х20 раз |  |  |
| - махи вперед 50 раз на к.н. |  |  |
| 28.01  29.01 | 1.Бег на месте | 5 мин. |  |
| 2. Упр. на гибкость,ОРУ | 15 мин. |  |
| 3.Прыжки на одной ноге 5х20 | 45 |  |
| Разножка вперед 5х20 |  |  |
| Разножка в сторону с приседанием 5х20 |  |  |
| Махи ногами вверх с прыжком 5х30 |  |  |
| 4. поднимание на стопе 50 раз на к.н. | 10 мин |  |
| 5. лодочка 5х20 сек., пресс 30 раз | 15 мин |  |
|  |  |  |