ПЛАН

тренировочных занятий с 06.02. 2022 г. по 13.02. 2022 г.

по легкой атлетике

(вид спорта)

Группа БУ-1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 7.02.  8.02. | 1.Бег на месте | 5 мин. |  |
| 2. Упр. на гибкость | 5 мин. |  |
| 2.ОРУ | 15 мин. |  |
| 3.Прыжки на скакалке: 1.Попеременные прыжки 4х50  2.Боксер 4х50. | 30 мин. |  |
| 4.-Приседания 4х15  -Отжимания 5х10  -Пресс 1х50 | 30 мин. |  |
| 5. упр. на гибкость | 5 мин. |  |
|  |  |  |
| 9.02  10.02 | 1.Бег на месте | 5 мин. |  |
| 2. Упр. на гибкость | 5 мин. |  |
| 3.ОРУ | 15 мин. |  |
| 4. | 70 мин |  |
| - выпады назад 5х20  -отжимания с широкой постановкой рук 5х15 |  |  |
| - Упор присев, упор лежа 5х20 |  |  |
| - махи вперед 50 раз на к.н. |  |  |
| 11.02  12.02 | 1.Бег на месте | 5 мин. |  |
| 2. Упр. на гибкость,ОРУ | 15 мин. |  |
| 3.-Приседания 5х15 | 45 |  |
| -Разножка на месте 5х20 |  |  |
| -Беговые движения руками 100х |  |  |
| 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 |  |
|  |  |  |

ПЛАН

тренировочных занятий с 06.02. 2022 г. по 13.02. 2022 г.

по легкой атлетике

(вид спорта)

Группа БУ-3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 7.02. | 1.Бег на месте | 5 мин. |  |
| 2. Упр. на гибкость | 5 мин. |  |
| 2.ОРУ | 15 мин. |  |
| 3.-Имитация беговых движений руками 5х30сек.  -Удержание положения на команду «Внимание» 5х5,10,15сек.  -Лежа на спине, беговые движения ногами «ножницы» 5х1мин. | 30 мин. |  |
| 4.-Выпрыгивания вверх из положения упор присев на одной ноге 5х15 н.к.н.  -Отжимания 5х15  -Пресс\спина 5х20 | 30 мин. |  |
| 5. упр. на гибкость | 5 мин. |  |
|  |  |  |
| 11.02 | 1.Бег на месте | 5 мин. |  |
| 2. Упр. на гибкость | 5 мин. |  |
| 3..ОРУ | 15 мин. |  |
| 4.Прыжки на скакалке  -Попеременные 5х100  -Двойные 5х50 | 70 мин |  |
| -Прыжки из полуприседа в полуприсед 5х20  -Выпады назад 5х20  -Пресс\спина 5х20 |  |  |
| - махи вперед 50 раз на к.н. |  |  |
|  |  |  |
| 13.02 | 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.Беговые движения руками с макс. U, в сочетании с правильным дыханием 5,10,15,20 сек. | 30 мин. |  |
| Лежа на спине ,беговые движения ногами с большой амплитудой «ножницы» 10,15,20,30 сек. |  |  |
| 5. упр. на гибкость | 5 мин. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

ПЛАН

тренировочных занятий с 06.02. 2022 г. по 13.02. 2022 г.

по легкой атлетике

(вид спорта)

Группа БУ-4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 7.02. | 1.Бег на месте | 10 мин |  |
| 2. упр.на гибкость, ОРУ | 15 мин |  |
| 3.-Беговые движения руками в сочетании с дыханием 5х30сек. | 20 мин |  |
| -Бег в упоре у стены 5х30. |  |  |
| -Лежа на спине, беговые движения ногами «ножницы» 5х30. |  |  |
| 4.-Приседания на одной ноге с выпрыгиванием 5х10 | 20 мин |  |
| -Пресс\спина 5х20 |  |  |
| 9.02 | 1.Бег на месте | 10 мин |  |
| 2. упр.на гибкость | 15 мин |  |
| 3.Бег в упоре с максимальной частотой 4х5,10,15,20сек. | 10 мин |  |
| 4.Удержание положения на команду «внимание» 5х15сек.  -Прыжки вверх из положения упор присев на одной ноге с выпрямленной назад другой ногой 5х10.  -Отжимания с узкой постановкой рук 3х15  -Отжимания с широкой постановкой рук 2х15. | 55 мин |  |
| Пресс\спина 5х20 |  |  |
| -поднимание на стопе 100х на к.н. |  |  |
| Упр.на гибкость. |  |  |
| 12.02 | 1.Бег на месте | 10 мин |  |
| 2. упр.на гибкость, ОРУ | 15 мин |  |
| 3.Работа с фитнес резинками: | 55 мин |  |
| - бег с высоким подниманием бедра 5х20. |  |  |
| - Выпад вперед + приседания 5х 20 |  |  |
| -Сгибание ног лежа 5х20 |  |  |
| - Сведение, разведение ног в положение полуприседа «стульчик» 5х20 |  |  |
| -Поднимание на стопе 100х на к.н.г |  |  |
| 4. Пресс\спина 5х12 | 10 мин |  |