ПЛАН

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

по легкой атлетике

(вид спорта)

Группа БУ-1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 31.01.  1.02 | 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.ОФП пресс 5х15 раз, приседания 5х15раз | 30 мин. |  |
| 5. упр. на гибкость | 5 мин. |  |
|  |  |  |
| 2.02  3.02 | 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. |  |  |
| 4.02  5.02 | 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 |  |
|  |  |  |

ПЛАН

тренировочных занятий с 30.01. 2022 г. по 5.02. 2022 г.

по легкой атлетике

(вид спорта)

Группа БУ-3

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 31.01. | 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. |  |
|  |  |  |
| 4.02 | 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. |  |  |
| 5.02 | 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 30.01. 2022 г. по 5.02. 2022 г.

по легкой атлетике

(вид спорта)

Группа БУ-4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 31.01. | 1.Бег на месте | 10 мин |  |
| 2. упр.на гибкость, ОРУ | 15 мин |  |
| 3.приседания 5х20, отжимания 5х20 | 20 мин |  |
| 4.разножка 5х20 |  |  |
| 5.вышагивание от стены 5х20 |  |  |
| 3.Упр.на стопу 100раз на к.н | 20 мин |  |
| Махи ногами 50 раз на к.н. |  |  |
| 3.02 | 1.Бег на месте | 10 мин |  |
| 2. упр.на гибкость | 15 мин |  |
| 2.наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой с гантелями | 10 мин |  |
| 3.прыжки на скакалке 800 раз | 55 мин |  |
| - бег в упоре на полу 5х20 |  |  |
| - упр. на мышцы спины, пресс |  |  |
| -поднимание на стопе 100 раз на к.н. |  |  |
| 5.02 | 1.Бег на месте | 10 мин |  |
| 2. упр.на гибкость, ОРУ | 15 мин |  |
| 3.Работа с фитнес резинками | 55 мин |  |
| - на переднюю поверхность бедра 5х20 раз |  |  |
| - на заднюю поверхность бедра 5х 20 раз |  |  |
| - отведение ноги в сторону 5х20 на к.н. |  |  |
| - разножка 5х30 раз |  |  |
| - выпады 5х20 на к.н. |  |  |
| 4. Пресс, спина 5х15 раз | 10 мин |  |