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 |
| 27.01. | 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. |  |
|  |  |  |
| 29.01 | 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-5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 24.01. | 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. |  |  |
| 25.01 | 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. |  |  |
| 26.01 | 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 |  |
| 29.01 | 1.бег на месте | 10 мин |  |
| 2.ОРУ | 15 мин |  |
| 3.Упр. на гибкость | 10 мин |  |
| 4.лестница: | 45 мин |  |
| - забегание на каждый порожек | 4пролета х10 |  |
| - через 2 порожка | 4 пролета х10 |  |
| - с ноги на ногу вверх | 4 пролета х10 |  |
| - прыжки через 2 порожка | 4 пролета х10 |  |
| 4.упр. на пресс, спину | 10 мин |  |

Группа ТГ-5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 24.01. | 1.кросс | 40 мин |  |
| 2. упр.на гибкость | 15 мин |  |
| 3.ОФП | 60 мин |  |
| Пресс, 5х20ягодичный мост 5х20 |  |  |
| Гиперстензия 5х20 |  |  |
| 3.Упр.на стопу 100раз на к.н | 20 мин |  |
| Махи ногами 50 раз на к.н. |  |  |
| 25.01 | Тренажерный зал | 3 ч. |  |
| 1. Наклоны вперед без и со штангой |  |  |
| 2.наклоны туловища вперед, назад, в стороны с возрастающей амплитудой |  |  |
| 3.наклоны в положении седа |  |  |
| 4.упр.с гимнастической палкой «шпагет», «мост», « складка» и т.д. |  |  |
| 5.гиперстензия |  |  |
| 6.заминка |  |  |
| 26.01 | баня |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 28.01 | 1.кросс | 40 мин |  |
| 2.ОРУ | 15 мин |  |
| 3.Упр. на гибкость | 10 мин |  |
| 4.лестница: | 55 мин |  |
| - забегание на каждый порожек | 4х10 |  |
| - через 2 порожка | 4х10 |  |
| - с ноги на ногу вверх | 4х10 |  |
| - прыжки вверх | 4х10 |  |
| 4.упр. на пресс, спину | 15 мин |  |