ПЛАН

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

 по легкой атлетике

(вид спорта)

Группа ТГ-5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 07.02. | 1.кросс | 40 мин | Медведевский лес |
| 2. упр.на гибкость | 15 мин |  |
| 3.упряжка 10х50м по снегу | 60 мин |  |
| Забегание на горку 5х50м |  |  |
| Разножка с продвижением вперед |  |  |
| 3.Упр.на стопу 100раз на к.н | 20 мин |  |
| Махи ногами 50 раз на к.н. |  |  |
| 08.02 | 1. Медленный бег
 | 3 ч. | Тренажерный зал |
| 2.гиперстензия 3х15 |  |  |
| 3.Быстрые толчки штанги от груди 5х15 |  |  |
| 4.разножка со штангой на плечах 5х20 |  |  |
| 5.выпады с выносом бедра 5х10 на каждую ногу |  |  |
| 6.приседание со штангой на груди 5х4 |  |  |
| 7.запрыгивание на тумбу 30 раз |  |  |
| 09.02 | бассейн |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 11.02 | 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 |  |

ПЛАН

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

 по легкой атлетике

(вид спорта)

Группа БУ-5

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 06.02. | 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 |  |  |
| 07.02 | 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. |  |  |
| 08.02 | 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 |  |
| 09.02 | 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 |  |
| 12.02 | 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-2

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 06.02. | 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. |  |
|  |  |  |
| 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. |  |  |
| 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 |  |
|  |  |  |