фПЛАН

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

по легкой атлетике

**Игонина Юлия Андреевна**

Группы:БУ-2, БУ-2, БУ-1.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 06.02. | 1.Бег на месте | 5 мин. | Толкаться стопой вверх. |
| 2. ОРУ, растяжка | 15 мин. | Растяжка статическая. |
| 4. Круговая тренировка для общего физического развития (3 круга):  1) Перекаты с ноги на ногу (по 5 раз на каждую ногу);  2) Бёрпи (10 раз); 3) Барьерные переносы стопы через планку каждой ногой (по 10 раз); 4) Круговые движения руками с утяжелением вокруг головы (по 10 раз в каждую сторону);  5) Пресс (20 раз)  6) «маятник» (10 раз)  7) прыжки «крестом»(10 раз) | 50 мин. | Смотреть видеообъяснение.  Выполнять как круговую тренировку, отдых между сериями 2 минуты, а между упражнениями отдых-30 сек.Следить за правильным положением туловища и за правильным дыханием.  Смотреть видеообъяснение. |
| 5. Вис на перекладине( 1 мин) Подтягивания(max) или удерживания на перекладине обратным хватом на уровне подбородка( 2х20 сек.) | 10 мин. | Следить за правильным хватом. |
| 6. Медленный бег на месте | 10 мин. | Толкаться стопой. |
| 10.02. | 1.Бег на месте | 5 мин. | Толкаться стопой вверх. |
| 3..ОРУ, растяжка. | 15 мин. | Растяжка статическая. |
| 4. ОФП 4 серии:  1) Приседания (20 раз)  2) прыжки на месте на одной ноге ( на каждой ноге по 5 раз) 3) подъемы на тумбу( каждой ногой по 10 раз) 4) разножка ( 15раз) 5) отжимания( 15 раз)  6) упор сзади (15 раз) 7) бег на месте с высоким подниманием бедра (1 минуту) | 55 мин | Выполнять как круговую тренировку, между сериями делать отдых ( 2 минуты).Между упражнениями делать отдых 30 сек.  Смотреть видеообъяснение. |
| 5. Махи ногами.  ( 2х по 10 раз каждой ногой) | 5 мин | Амплитуда работы ноги максимальная. |
| 6. Упр.на стопу  (3 х по 10 раз на каждую ногу) | 5 мин | Делать медленно. |
| 7.Вис на перекладине.  (2х по 40 сек) | 5 мин | Тело расслаблено. |
| 12.02. | 1.Бег на месте | 5 мин. | Толкаться стопой вверх. |
| 3.Упр. на гибкость-2 серии:  -«кошечка»(15 раз)  -«мостик»( удерживать 15 сек)  -«берёзка»(удерживать 15 сек)  -шпагат продольный и поперечный. | 20 мин. | Прогибаться и сжиматься медленно, фиксируясь на крайних позициях.  Руки поддерживают туловище в пояснице.  Прогибаться медленно и фиксировать туловище в прогибе. на 2 сек. |
| 4. Упражнения со скакалкой:  1) Прыжки на двух ногах скакалка вперёд.( 50 раз)  2) Прыжки на одной ноге (30 раз на каждой ноге)  3) Прыжки на двух ногах скакалка назад (50 раз)  4) Прыжки «козликом» перепрыгивание через скакалку. (50 раз) | 50 мин. | Смотреть видеообъяснение.  Между упражнениями делать отдых 2 минуты. |
| 5. Вис на перекладине; Подтягивания(max) или удерживания на перекладине обратным хватом на уровне подбородка( 2х20 сек.) | 5 мин. | Тело расслабить.  Следить за правильным хватом. |
| 6. Упражнения на пресс и спину  (2х15 раз) | 10 мин | Смотреть видеообъяснение. |

ПЛАН

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

по легкой атлетике

**Игонина Юлия Андреевна**

Группа ТГ-4

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 07.01. | 1.Кросс | 30 мин | Темп медленный, нарастающий. |
| 2.ОРУ, растяжка. | 20 мин | Растяжку делать динамичными движениями. |
| 3.ОФП 4 серии:  1) Отжимания от пола (10 раз) 2) Подъём веса вверх (использовать гантели или бутылка с водой) (12раз)  3) Тяга веса в наклонном положении( 12 раз) 4) Приседания (20 раз) 5) Подъёмы таза (упор на одну ногу ) (10 раз)  6)Подъём корпуса лёжа (15 раз)  7) Планка (40 сек) | 70 мин | Выполнять как круговую тренировку, между сериями 2 минуты отдыха.  Следить за положением туловища во время выполнения заданий и за дыханием . |
| 3.Упр.на стопу 100раз на к.н | 10 мин | Выполнять медленно |
| Махи ногами 50 раз на к.н. | 5 мин | Амплитуда работы ноги максимальная. |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 09.02. | 1. Медленный бег на беговой дорожке или на месте. | 10 мин | Дыхание ритмичное. |
| 2. ОРУ, растяжка. | 20 мин | Растяжку делать динамичными движениями. |
| 3. Упражнения с резинкой( 4серии):  - отведение ноги в сторону(по 10 раз каждой ногой)  -отведение ноги назад (по 10 раз )  - отведение ноги вперёд (по 10 раз)  -приседания (15 раз)  -руки в сторону над головой (по 10 раз каждой рукой).  -руки впереди перед собой( по 10раз) | 50 мин | Туловище держать ровно, не заваливать.  Резинка чуть выше колен.  Руки держать прямыми. |
|  |  |  |
| 4.Упр.с гимнастической палкой:  -«шпагат»,  -«мост»,  - «складка»,  - наклоны туловища вправо и влево(по 10 раз),  «солнышко»( по 10 раз) | 40 мин | Прогибаться медленно,  Статическая растяжка. |
| Вис на перекладине. | 5 мин | Полностью расслабить тело. |
| 6.Заминка | 10 мин | Темп медленный. |
| 11.02. | Бассейн или баня |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 12.02 | 1.кросс | 40 мин | Темп динамичный. |
| 2.ОРУ, растяжка | 15 мин | Растяжка статическая. |
| 3.Упр. на гибкость-2 серии:  -«маятник»(15 раз)  -«боковой маятник»( 15 раз)  -«ласточка» (15 раз)  -«кошечка» (15 раз) | 15 мин | Лопатки и шея прижаты к полу, ноги прямые.  Руки вытянуты вперед,нога в вытяжке прямая.  Прогибаться медленно и фиксировать туловище в прогибе на 2 сек. |
| 4.Лестница: | 55 мин |  |
| - запрыгивание на каждый порожек | 4х30 | Отталкиваться стопой. |
| - через 1 порожка | 4х30 | Отталкиваться стопой. |
| - запрыгивание 3 ступеньки вверх, 1 назад. | 4х30 | Отталкиваться стопой. |
| - забегания вверх с максимальной скоростью | 4х 5 этажей | Работа руками максимальная, туловище наклонено вперёд. |
| 4.Упр. на пресс, спину (по 80раз) | 10 мин | Не задерживать дыхание. |