ПЛАН

тренировочных занятий с 24.01.2022г. по 29.01.2022г

по лёгкой атлетике

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятий | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 24.01.2022г | Бег по лестнице в коридоре подъезда | 10 мин. | равномерный темп |
| ОРУ | 20 мин. |  |
| Круговая тренировка | .30 мин. | 6 станций |
| Ускорения вверх по лестнице | 4/до 4 этажа | на частоту движений |
| Аутогенная тренировка |  10 мин. | Тренировка расслабления, восстановления. |
| 26.01.2022г. |  Бег на месте | 10 мин. | На высокой стопе, в равномерном темпе |
| ОРУ | 15 мин. |  |
| СБУ | 15 мин. | По лестнице. |
| 1) Скачки | 2/20 на каждую ногу | Через ступеньку, подтягивая толчковую ногу к груди |
| 2).прыжки на двух ногах | 2/30 | на высокой стопе, через ступеньку |
| 3).ходьба выпадами по ступенькам | 3/20 | Выпад глубокий |
| 4). Ускорения вверх по лестнице | 5 раз до 4 этажа | Обратить внимание на работу рук |
| 5).упр. на расслабление. | 10 мин. | Аутогенная тренировка. |
| 29.01.2022г | Бег по лестнице | 15 мин. | На высокой стопе, вниз спускаемся семенящим бегом. |
| ОРУ | 15 мин. |  |
| СБУ  | 3/ 3 проёма  | По лестнице  |
| Силова подготовка, ОФП. | 30 мин. | С подручными средствами |
| Ускорения вверх по лестнице | 3/ до 3 этажа | Mah/ |
| ПланкаШпагат продольный,поперечный | 1 мин. |  Спина прямая Стараться как можно глубже садиться. |

 Группа-БУ-4

ПЛАН

тренировочных занятий с 24.01.2022г. по 29.01.2022г

по лёгкой атлетике

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятий | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 24.01.2022г | Кросс на улице | 5 км. | Равномерный темп |
| Круговая тренировка | 1ч.30 мин. | 6 станций |
| Аутогенная тренировка |  10 мин. | Тренировка расслабления, восстановления. |
| 26.01.2022г. | Равномерный бег | 15 мин. | Равномерный темп |
| ОРУ | 30 мин. |  |
| СБУ | 20 мин. | По лестнице. |
| 1) Скачки | 3/20 на каждую ногу | Через ступеньку, подтягивая толчковую ногу к груди |
| 2).прыжки на двух ногах | 3/40 | на высокой стопе, через ступеньку |
| 3).ходьба выпадами по ступенькам | 3/20 | Выпад глубокий |
| 4). Ускорения вверх по лестнице | 5 раз до 6 этажа | Обратить внимание на работу рук |
| 5).упр. на расслабление. | 10 мин. | Аутогенная тренировка. |
| 28.01.2022г | Бег по лестнице | 15 мин. | На высокой стопе, вниз спускаемся семенящим бегом. |
| ОРУ | 30 мин. |  |
| СБУ  | 4/ 3 проёма  | По лестнице  |
| Силова подготовка, ОФП. | 30 мин. | С подручными средствами |
| Ускорения вверх по лестнице | 4/ до 5 этажа | Mah/ |
| ПланкаШпагат продольный,поперечный | 1 мин. |  Спина прямая Стараться как можно глубже садиться. |

 Группа-ТГ-5

ПЛАН

тренировочных занятий с 24.01.2022г. по 29.01.2022г

по лёгкой атлетике

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятий | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 25.01.2022г | Бег по лестнице в коридоре подъезда | 15 мин. | равномерный темп |
| Круговая тренировка | 1ч.30 мин. | 6 станций |
| Ускорения вверх по лестнице | 4/до 4 этажа | на частоту движений |
| Аутогенная тренировка |  10 мин. | Тренировка расслабления, восстановления. |
| 27.01.2022г. | Равномерный бег | 15 мин. | Равномерный темп |
| ОРУ | 30 мин. |  |
| СБУ | 20 мин. | По лестнице. |
| 1) Скачки | 3/20 на каждую ногу | Через ступеньку, подтягивая толчковую ногу к груди |
| 2).прыжки на двух ногах | 3/40 | на высокой стопе, через ступеньку |
| 3).ходьба выпадами по ступенькам | 3/20 | Выпад глубокий |
| 4). Ускорения вверх по лестнице | 5 раз до 6 этажа | Обратить внимание на работу рук |
| 5).упр. на расслабление. | 10 мин. | Аутогенная тренировка. |
| 29.01.2022г | Бег по лестнице | 15 мин. | На высокой стопе, вниз спускаемся семенящим бегом. |
| ОРУ | 30 мин. |  |
| СБУ  | 4/ 3 проёма  | По лестнице  |
| Силова подготовка, ОФП. | 30 мин. | С подручными средствами |
| Ускорения вверх по лестнице | 4/ до 5 этажа | Mah/ |
| ПланкаШпагат продольный,поперечный | 1 мин. |  Спина прямая Стараться как можно глубже садиться. |

 Группа –УУ-2