ПЛАН

тренировочных занятий с 31.01. 2022 г. по 5.02. 2022 г.

по \_легко атлетике

(вид спорта)

Группа ТГ-3

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | | Содержание занятия | | Дозировка | Организационно-методические указания | |
| 31.01. | | Медленны бег | | 20мин. | Следить за дыханием | |
| ОРУ | | 15 мин. |  | |
| СБУ | | 15 мин. |  | |
| Упражнение с предметами | | 35 мин. |  | |
| Многоскоки | | 40 мин. | Следить за работой рук | |
| Заминочный бег | | 10 мин. |  | |
|  | |  |  | |
| 2.02 | | Медленный бег | | 20 мин. |  | |
| ОРУ | | 15 мин. |  | |
| СБУ | | 15 мин. | Следить за осанкой | |
| Упражнение с партнером | | 35 мин. |  | |
| Упражнение со скакалкой | | 40 мин. |  | |
| Заминочный бег | | 10 мин. | Очень медленно | |
|  | |  |  | |
| 4.02 | | Медленный бег | | 20 мин. |  | |
| ОРУ | | 15 мин. |  | |
| СБУ | | 15 мин. |  | |
| Упражнение с предметами | | 35 мин. |  | |
| Многоскоки | | 40 мин. | Работать в быстром темпе | |
| Заминочный бег | | 10 мин. |  | |
|  | |  |  | |
|  | |  |  | |
|  | |  |  | |
| 5.02 | | Медленный бег | | 20 мин. |  | |
| ОРУ | | 15 мин. |  |
| СБУ | | 15 мин. |  |
| Упражнение с партнером | | 35мин. |  |
| Упражнение на гибкость | | 40 мин. |  |
| Заминочный бег | | 10 мин. | Очень медленно |
|  | |  |  |
|  | |  |  |
|  | |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | | Содержание занятия  Группа БУ-4 | | Дозировка | Организационно-методические указания | |
| 31.01. | | Медленны бег | | 20мин. | Следить за дыханием | |
| Упражнение с партнером | | 15 мин. |  | |
| Упражнение с предметами | | 15 мин. |  | |
| Упражнение с набивным мячом | | 15 мин. |  | |
| Упражнение с эластичным бинтом | | 15 мин. |  | |
| Заминочный бег | | 10 мин. | Очень медленно | |
|  | |  |  | |
| 1.02 | | Медленный бег | | 20 мин. |  | |
| Упражнение на гибкость | | 15 мин. |  | |
| Упражнение с партнером | | 15 мин. |  | |
| Многоскоки | | 15 мин. | Следить за работой рук | |
| Техника спортивно ходьбы | | 15 мин. | Постоянный контакт ног | |
| Заминочный бег | | 10 мин. |  | |
|  | |  |  | |
| 2.02 | | Медленный бег | | 20 мин. | Следить за дыханием | |
| Техника низкого старта | | 15 мин. |  | |
| Упражнение с предметами | | 15 мин. |  | |
| Упражнение со скакалкой | | 15 мин. | Следить за осанкой | |
| Прыжки в длинну с места | | 15 мин. |  | |
| Заминочный бег | | 10 мин. |  | |
|  | |  |  | |
|  | |  |  | |
|  | |  |  | |
| 4.02 | | Медленный бег | | 20 мин. |  | |
| Упражнение с партнером | | 15 мин. |  |
| Упражнение с предметами | | 15 мин. |  |
| Прыжки у шведской стенки | | 15мин. |  |
| Упражнение со скакалкой | | 15 мин. |  |
| Заминочный бег | | 10 мин. | Очень медленно |
|  | |  |  |
|  | |  |  |
|  | |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | | Содержание занятия  Группа БУ-3 (2) | | Дозировка | Организационно-методические указания | |
| 31.01. | | Медленны бег | | 20мин. | Следить за работо рук | |
| Упражнение с партнером | | 15 мин. |  | |
| Упражнение с предметами | | 15 мин. |  | |
| Упражнение со скакалкой | | 15 мин. |  | |
| Техника низкого старта | | 15 мин. |  | |
| Заминочный бег | | 10 мин. | Очень медленно | |
|  | |  |  | |
| 2.02 | | Медленный бег | | 20 мин. |  | |
| Упражнение на гибкость | | 15 мин. |  | |
| Упражнение с партнером | | 15 мин. |  | |
| Прыжки вверх у шведской стенки | | 15 мин. | Прыжки на носках | |
| Упражнение с эластичным бинтом | | 15 мин. |  | |
| Заминочный бег | | 10 мин. |  | |
|  | |  |  | |
| 4.02 | | Медленный бег | | 20 мин. | Следить за дыханием | |
| Многоскоки | | 15 мин. |  | |
| Упражнение с предметами | | 15 мин. |  | |
| Упражнение с партнером | | 15 мин. |  | |
| Упражнение на гибкость | | 15 мин. |  | |
| Заминочный бег | | 10 мин. |  | |
|  | |  |  | |
|  | |  |  | |
|  | |  |  | |
| 5.02 | | Медленный бег | | 20 мин. |  | |
| Упражнение на гибкость | | 15 мин. |  |
| Упражнение с предметами | | 15 мин. |  |
| Прыжки у шведской стенки | | 15мин. |  |
| Прыжки в длинну с/м | | 15 мин. |  |
| Заминочный бег | | 10 мин. | Очень медленно |
|  | |  |  |
|  | |  |  |
|  | |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия  Группа БУ-3 | Дозировка | Организационно-методические указания | |
| 31.01. | Медленны бег | 20мин. | Следить за работо рук | |
| Упражнение с партнером | 15 мин. |  | |
| Упражнение с предметами | 15 мин. |  | |
| Упражнение со скакалкой | 15 мин. |  | |
| Техника низкого старта | 15 мин. |  | |
| Заминочный бег | 10 мин. | Очень медленно | |
|  |  |  | |
| 2.02 | Медленный бег | 20 мин. |  | |
| Упражнение на гибкость | 15 мин. |  | |
| Упражнение с партнером | 15 мин. |  | |
| Прыжки вверх у шведской стенки | 15 мин. | Прыжки на носках | |
| Упражнение с эластичным бинтом | 15 мин. |  | |
| Заминочный бег | 10 мин. |  | |
|  |  |  | |
| 4.02 | Медленный бег | 20 мин. | Следить за дыханием | |
| Многоскоки | 15 мин. |  | |
| Упражнение с предметами | 15 мин. |  | |
| Упражнение с партнером | 15 мин. |  | |
| Упражнение на гибкость | 15 мин. |  | |
| Заминочный бег | 10 мин. |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
|  |  |  | |
| 5.02 | Медленный бег | 20 мин. |  | |
| Упражнение на гибкость | 15 мин. |  |
| Упражнение с предметами | 15 мин. |  |
| Прыжки у шведской стенки | 15мин. |  |
| Прыжки в длинну с/м | 15 мин. |  |
| Заминочный бег | 10 мин. | Очень медленно |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |
| --- |
|  |