ПЛАН

тренировочных занятий с 8.02. 2022 г. по 11.02. 2022 г.

 по \_легко атлетике

(вид спорта)

Группа БУ-1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 8.02 | Медленны бег | 20мин. | Следить за дыханием |
|  ОРУ | 15 мин. |  |
|  СБУ | 15 мин. |  |
| Упражнение с партнером |  15 мин.  |  |
| Упражнение со скакалкой | 15 мин. |  |
| Заминочный бег | 10 мин. | Очень медленно |
|  |  |  |
| 10.02 | Медленный бег | 20 мин. |  |
|  ОРУ | 15 мин. |  |
|  СБУ | 15 мин. | Следить за работой рук |
| Упражнение с предметами | 15 мин. |  |
| Прыжки вверх у шведской стенки | 15 мин. |  |
| Заминочный бег | 10 мин. |  |
|  |  |  |
| 11.02 | Медленный бег | 20 мин. |  |
|  ОРУ | 15 мин. |  |
|  СБУ | 15 мин. |  |
| Упражнение с предметами | 15 мин. |  |
| Упражнение со скакалкой | 15 мин. |  |
| Заминочный бег | 10 мин. | Очень медленно |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия Группа БУ-3  | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 7.02 | Медленны бег | 20мин. | Следить за работой рук |
| Прыжки у шведской стенки  | 15 мин. |  |
| Прыжки в длинну  | 15 мин. |  |
| Упражнение с предметами |  15 мин.  |  |
| Упражнение на гибкость | 15 мин. |  |
| Заминочный бег | 10 мин. | Очень медленно |
|  |  |  |
| 9.02 | Медленный бег | 20 мин. | Следить за дыханием |
|  Многоскоки  | 15 мин. |  |
| Упражнение с партнером  | 15 мин. |  |
| Упражнение с предметами | 15 мин. |  |
| Упражнение на гибкость | 15 мин. |  |
| Заминочный бег | 10 мин. |  |
|  |  |  |
| 11.02 | Медленный бег | 20 мин. |  |
| Упражнение на гибкость | 15 мин. |  |
| Прыжки вверх у шведской стенки | 15 мин. | Прыжки на носках |
| Упражнение с партнером | 15 мин. |  |
| Упражнение с эластичным бинтом | 15 мин. |  |
| Заминочный бег | 10 мин. | Очень медленно |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 12.02 | Медленный бег | 20 мин. | Следить за дыханием |
| Упражнение с партнером | 15 мин. |  |
| Упражнение со скакалкой | 15 мин. |  |
| Упражнение с предметами | 15 мин. |  |
| Техника низкого старта | 15 мин. |  |
| Заминочный бег | 10 мин. | Очень медленно |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия Группа БУ-4 | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 7.02 | Медленны бег | 20мин. | Следить за работой рук |
| Прыжки у шведской стенки  | 15 мин. |  |
| Упражнение с партнером  | 15 мин. |  |
| Упражнение с предметами |  15 мин.  |  |
| Упражнение со скакалкой | 15 мин. |  |
| Заминочный бег | 10 мин. | Очень медленно |
|  |  |  |
| 8.02 | Медленный бег | 20 мин. | Следить за дыханием |
| Техника низкого старта  | 15 мин. |  |
| Упражнение со скакалкой  | 15 мин. | Следить за осанкой |
| Упражнение с предметами | 15 мин. |  |
| Прыжки в длинну с места | 15 мин. |  |
| Заминочный бег | 10 мин. |  |
|  |  |  |
| 9.02 | Медленный бег | 20 мин. |  |
| Упражнение на гибкость | 15 мин. |  |
| Многоскоки  | 15 мин. | Следить за работой рук |
| Упражнение с партнером | 15 мин. |  |
| Техника спортивной хотьбы | 15 мин. | Постоянный контакт ног |
| Заминочный бег | 10 мин. | Очень медленно |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 11.02 | Медленный бег | 20 мин. | Следить за дыханием |
| Упражнение с партнером | 15 мин. |  |
| Упражнение с эластичным бинтом | 15 мин. |  |
| Упражнение с предметами | 15 мин. |  |
| Упражнение с набивным мячом | 15 мин. |  |
| Заминочный бег | 10 мин. | Очень медленно |
|  |  |  |
|  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Дата проведения | Содержание занятия Группа ТГ-3 | Дозировка | Организационно-методические указания |
| 7.02 | Медленны бег | 20мин. | Следить за дыханием |
|  ОРУ | 15 мин. |  |
|  СБУ | 15 мин. |  |
| Упражнение с партнером |  35 мин.  |  |
| Упражнение на гибкость | 40 мин. |  |
| Заминочный бег | 10 мин. | Очень медленно |
|  |  |  |
| 9.02 | Медленный бег | 20 мин. |  |
|  ОРУ | 15 мин. |  |
|  СБУ | 15 мин. | Следить за работой рук |
| Упражнение с предметами | 35 мин. |  |
| Многоскоки  | 40 мин. | Работать в быстром темпе |
| Заминочный бег | 10 мин. |  |
|  |  |  |
| 11.02 | 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 |
|  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |
| 12.02 | Медленный бег | 20 мин. | 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. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |