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. |  |
|  |  |  |
|  |  |  |