**Недельный план тренировочных занятий с 04 по 09.10.2021г.**

**Старший тренер-преподаватель по лёгкой атлетике Витальева М.Н.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **Группы** | | |
| **4 БУ** | **2 ТЭ** | **6 БУ** |
| 04.10.2021  Понедель-ник | 1. **Разминка** - 30 мин.  Медленный бег- 5 мин  Общеразвивающие упр.-я – 10 мин.  Специально-беговые упр.-я –10х30м  Бег с ускорением – 4х50м  **2.** **Основная часть –** 50 мин.  Бег из различных и.п.- 6х 20м  Челночный бег 3х10м – 3 раза  Прыжки в длину с/м -10 раз  Тройной пр-к с/м – 6 раз  Бег через фишки с высоким подниманием бедра- 5х60м  Многоскоки через фишки – 5х60м  – 5х60м  C:\Users\User\Desktop\Упр. для самоизоляции\круговая на все группы мышц.JPG  **3. Заключительная часть -**5 мин.  Медленный бег +  упр. на растягивание | 1. **Разминка** - 35 мин.  Медленный бег- 10 мин  Общеразвивающие упр.-я – 10 мин.  Специально-беговые упр.-я – 10х40м  Бег с ускорением – 5х50м  **2.** **Основная часть –** 95 мин.  Бег из различных и.п.- 6х 20м  Челночный бег 4х10м – 3 раза  Прыжки в длину с/м -10 раз  Тройной пр-к с/м – 10 раз  5-ой прыжок с/м – 5 раз  Бег через фишки с высоким подниманием бедра- 5х80м  Многоскоки через фишки– 5х80м  C:\Users\User\Desktop\Упр. для самоизоляции\круговая на все группы мышц.JPG  **3. Заключительная часть -**5 мин.  Медленный бег +  упр. на растягивание | 1. **Разминка** - 35 мин.  Медленный бег- 10 мин  Общеразвивающие упр.-я – 10 мин.  Специально-беговые упр.-я – 10х50м  Бег с ускорением – 4х60м  **2.** **Основная часть –** 95 мин.  Бег из различных и.п.- 6х 20м  Челночный бег 5х10м – 3 раза  Прыжки в длину с/м -10 раз  Тройной пр-к с/м – 10 раз  5-ой прыжок с/м – 10 раз  Бег через фишки с высоким подниманием бедра- 6х80м  Многоскоки через фишки– 6х80м  Скачки на лев. и прав. ноге через фишки - 6х80м  C:\Users\User\Desktop\Упр. для самоизоляции\круговая на все группы мышц.JPG  **3. Заключительная часть -**5 мин.  Медленный бег + упр. на растягивание . |
| 05.10.2021  Вторник | 1. **Разминка** - 30 мин.  Медленный бег- 5 мин  Общеразвивающие упр.-я – 10 мин.  Специально-беговые упр.-я –10х30м  Бег с ускорением – 4х50м  **2.** **Основная часть –** 50 мин.  Бег с низкого старта- 4х30м  Прыжки на опору – 10 раз  Прыжки с опоры – 10 раз и др. см картинку ( всё по 10 раз)  C:\Users\User\Desktop\Упр. для самоизоляции\прыж.упр. для развития прыгучести.png  Пр-ки в высоту, способом «перешагивание» - 20 раз( с лев. и прав.ноги)  C:\Users\User\Desktop\Упр. для самоизоляции\высота-2.jpg  Бег широкими прыжками с ноги на ногу- 5х 50м  **3. Заключительная часть -**5 мин.  Медленный бег +  упр. на растягивание | 1. **Разминка** - 35 мин.  Медленный бег- 10 мин  Общеразвивающие упр.-я – 10 мин.  Специально-беговые упр.-я – 10х40м  Бег с ускорением – 5х50м  **2.** **Основная часть –** 95 мин.  Бег с низкого старта-5х30м  Прыжки на опору – 15 раз  Прыжки с опоры – 15 раз и др. см картинку ( всё по 15 раз)  C:\Users\User\Desktop\Упр. для самоизоляции\прыж.упр. для развития прыгучести.png  Пр-ки в высоту, способом «перешагивание» - 25 раз( с лев. и прав.ноги)  C:\Users\User\Desktop\Упр. для самоизоляции\высота-2.jpg  Бег широкими прыжками с ноги на ногу- 6х 80м  **3. Заключительная часть -**5 мин.  Медленный бег +  упр. на растягивание | 1. **Разминка** - 35 мин.  Медленный бег- 10 мин  Общеразвивающие упр.-я – 10 мин.  Специально-беговые упр.-я – 10х40м  Бег с ускорением – 5х50м  **2.** **Основная часть –** 95 мин.  Бег с низкого старта-8х30м  Прыжки на опору – 2 х 10раз  Прыжки с опоры – 2 х 10раз и др. см картинку ( всё по 2 х 10 раз)  C:\Users\User\Desktop\Упр. для самоизоляции\прыж.упр. для развития прыгучести.png  Пр-ки в высоту, способом «перешагивание» - 30 раз( с лев. и прав.ноги)  C:\Users\User\Desktop\Упр. для самоизоляции\высота-2.jpg  Бег широкими прыжками с ноги на ногу- 6х 80м  **3. Заключительная часть -**5 мин.  Медленный бег +  упр. на растягивание |
| 06.10.2021  Среда | **Выходной** | **Выходной** | 1. **Разминка** - 40 мин.  Равномерный бег- 25 мин  Общеразвивающие упр.-я – 10 мин.  Специально-беговые упр.-я – 10х30м  Бег с ускорением – 4х50м  **2.** **Основная часть –** 90 мин, отдых между упражнениями 1 мин., между кругами 5 мин.  C:\Users\User\Desktop\Упр. для самоизоляции\круг. тр. на все группы мышц.JPG  Повторить 4 круга  **3. Заключительная часть** - 5 мин.  Медленный бег +  упр. на растягивание |
| 07.10.2021  Четверг | 1. **Разминка** - 30 мин.  Медленный бег- 5 мин  Общеразвивающие упр.-я – 10 мин.  Специально-беговые упр.-я –10х30м  Бег с ускорением – 4х50м  **2.** **Основная часть –** 50 мин  Упражнения выполнять с гантелями  6 упражнений по 20 повторений  C:\Users\User\Desktop\Упр. для самоизоляции\упр. для ног.jpg  Броски камней(1-2кг) :  от груди- 10 раз  из-за головы- 10 раз  снизу-вверх-вперёд – 10 раз  через голову назад -10 раз  бег на отрезках - 4х100м  Упражнения на пресс-4х10м  Прыжки со скакалкой – 150 прыжков  **3. Заключительная часть -**5 мин.  Медленный бег +  упр. на растягивание | 1. **Разминка** - 35 мин.  Медленный бег- 10 мин  Общеразвивающие упр.-я – 10 мин.  Специально-беговые упр.-я –10х40м  Бег с ускорением – 5х50м  **2.** **Основная часть –** 95 мин  Упражнения выполнять с гантелями  6 упражнений по 20 повторений  C:\Users\User\Desktop\Упр. для самоизоляции\упр. для ног.jpg  Броски камней(1-2кг) :  от груди- 10 раз  из-за головы- 10 раз  снизу-вверх-вперёд – 10 раз  через голову назад -10 раз  бег на отрезках - 4х100м  Упражнения на пресс-4х10м  Прыжки со скакалкой – 150 прыжков  **3. Заключительная часть -**5  мин.  Медленный бег +  упр. на растягивание | 1. **Разминка** - 35 мин.  Медленный бег- 10 мин  Общеразвивающие упр.-я – 10 мин.  Специально-беговые упр.-я – 10х50м  Бег с ускорением – 4х60м  **2.** **Основная часть –** 95 мин  Упражнения для мышц всего тела:  6 упражнений по 20 повторений  C:\Users\User\Desktop\Упр. для самоизоляции\круговая на все группы м-ц.JPG  Упражнения выполнять с гантелями  по 15 раз 2 круга через 30 сек. Отдыха между упражнениями  C:\Users\User\Desktop\с гантелями.jpg  бег на отрезках - 5х150м  **3. Заключительная часть** - 5 мин.  Медленный бег +  упр. на растягивание |
| 08.10.2021  Пятница | 1. **Разминка** - 30 мин.  Медленный бег- 5 мин  Общеразвивающие упр.-я – 10 мин.  Специально-беговые упр.-я –10х30м  Бег с ускорением – 4х50м  **2.** **Основная часть –** 50 мин.  Бег с низкого старта- 4х30м  Прыжки на опору – 10 раз  Прыжки с опоры – 10 раз и др. см картинку ( всё по 10 раз)  C:\Users\User\Desktop\Упр. для самоизоляции\прыж.упр. для развития прыгучести.png  Пр-ки в высоту, способом «перешагивание» - 20 раз( с лев. и прав.ноги)  C:\Users\User\Desktop\Упр. для самоизоляции\высота-2.jpg  Бег широкими прыжками с ноги на ногу- 5х 50м  **3. Заключительная часть -**5 мин.  Медленный бег +  упр. на растягивание | 1. **Разминка** - 35 мин.  Медленный бег- 10 мин  Общеразвивающие упр.-я – 10 мин.  Специально-беговые упр.-я – 10х40м  Бег с ускорением – 5х50м  **2.** **Основная часть –** 95 мин.  Бег с низкого старта-5х30м  Прыжки на опору – 15 раз  Прыжки с опоры – 15 раз и др. см картинку ( всё по 15 раз)  C:\Users\User\Desktop\Упр. для самоизоляции\прыж.упр. для развития прыгучести.png  Пр-ки в высоту, способом «перешагивание» - 25 раз( с лев. и прав.ноги)  C:\Users\User\Desktop\Упр. для самоизоляции\высота-2.jpg  Бег широкими прыжками с ноги на ногу- 6х 80м  **3. Заключительная часть -**5 мин.  Медленный бег +  упр. на растягивание | 1. **Разминка** - 35 мин.  Медленный бег- 10 мин  Общеразвивающие упр.-я – 10 мин.  Специально-беговые упр.-я – 10х40м  Бег с ускорением – 5х50м  **2.** **Основная часть –** 95 мин.  Бег с низкого старта-8х30м  Прыжки на опору – 2 х 10раз  Прыжки с опоры – 2 х 10раз и др. см картинку ( всё по 2 х 10 раз)  C:\Users\User\Desktop\Упр. для самоизоляции\прыж.упр. для развития прыгучести.png  Пр-ки в высоту, способом «перешагивание» - 30 раз( с лев. и прав.ноги)  C:\Users\User\Desktop\Упр. для самоизоляции\высота-2.jpg  Бег широкими прыжками с ноги на ногу- 6х 80м  **3. Заключительная часть -**5 мин.  Медленный бег +  упр. на растягивание |
| 09.10.2021  Суббота | **Выходной** | **Выходной** | 1. **Разминка** - 40 мин.  Равномерный бег- 25 мин  Общеразвивающие упр.-я – 10 мин.  Специально-беговые упр.-я – 10х30м  Бег с ускорением – 4х50м  **2.** **Основная часть –** 90 мин, отдых между упражнениями 1 мин., между кругами 5 мин.  C:\Users\User\Desktop\Упр. для самоизоляции\круг. тр. на все группы мышц.JPG  Повторить 4 круга  **3. Заключительная часть** - 5 мин.  Медленный бег +  упр. на растягивание |

**Недельный план домашних тренировочных занятий с 04 по 09.10.2021г.**

**Группа 1 БУ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Дата*** | ***Содержание*** | ***Кол-во***  ***раз*** | ***Время*** | ***Методические указания*** |
| 04.10.2021  Понедель-ник | 1. Медленный бег с переходом на ходьбу  2. Разминочные упражнения + упражнения на гибкость  3.Спец.-беговые упражнения( бег или ходьба, в зависимости от условий)  4. Общая физическая подготовка:  \* отжимания  \* пресс  \* « пистолеты»  \* «лодочка»  \* «мостик»  \* подъём прямой ноги лёжа на животе  \* подъём прямой ноги лёжа на спине  5. Медленный бег с переходом на ходьбу | 3 серии  3 х 10раз  3 х 10раз  4 х 10раз  3 х 10раз  3 х 10раз  4 х 10раз  4 х 10раз | 5 мин.  15 мин.  30 мин.  2 мин. | Следить за дыханием  Разминку выполнять «сверху вниз».  Обращаем правильную постановку стопы.  Дыхание не задерживать.  Обращать внимание на амплитуду движения.  Во время перехода на ходьбу дыхание должно быть спокойным. |
| 05.10.2021  Четверг | 1. Медленный бег с переходом на ходьбу  2. Разминочные упражнения + упражнения на гибкость  3.Спец.-беговые упражнения( бег или ходьба, в зависимости от условий)  4. Круговая тренировка:  \* приседания (обычные)    \* планка      \*выпады вперёд-влево-назад  \*выпады вперёд-вправо-назад  \*полуприседания  \* выпрыгивания вверх с полного  приседа  \* выпрыгивания вверх из  полуприседа  5. Медленный бег с переходом на ходьбу | 3 серии  30 мин.  3 х 10раз  3 х10 раз  3 х10 раз  3 х10 раз  3 х10 раз  3 х10 раз | 5 мин.  15 мин.  3х1 мин.  2 мин. | Следить за дыханием  Разминку выполнять «сверху вниз».  Обращаем правильную постановку стопы.  Пятки от пола НЕ отрывать.  Соблюдать прямолинейность туловища.  Выполняет подряд одна и та же нога.  Выполняет подряд одна и та же нога.  Спина прямая, руки вперёд.  Тянуть руки вверх  Руки впереди  Во время перехода на ходьбу дыхание должно быть спокойным |
| 08.10.2021  Пятница | 1. Медленный бег с переходом на ходьбу  2. Разминочные упражнения + упражнения на гибкость  3.Спец.-беговые упражнения( бег или ходьба, в зависимости от условий)  4.Технико-тактическая подготовка  ( упражнения с барьером):  \*ходьба вперёд  \*ходьба назад  \*ходьба вперёд-назад поочерёдно  \*ходьба вперёд с подскоком  \*ходьба назад с подскоком  \*ходьба вперёд-назад поочерёдно  с подскоком  \*ходьба правым боком  \*ходьба левым боком  \*подскоки правым боком с  высоким подниманием бедра  \*подскоки левым боком с высоким  подниманием бедра  5.Медленный бег с переходом на ходьбу | 3 серии  2 х15раз  2 х15раз  2 х15раз  2 х15раз  2 х15раз  2 х15раз  2х 10раз  2х 10раз  2х 10раз  2х 10раз | 5 мин.  15 мин.  30 мин.  2 мин. | Следить за дыханием.  Разминку выполнять «сверху вниз».  Обращаем правильную постановку стопы  Барьеры заменяет  швабра, лежащая на двух стульях.  На каждую ногу,  выполнять технично барьерным шагом.  Высоко поднимая колени, руки согнуты в локтях как в беге.  Носки задрать, тянуть колено до груди  Медленный бег с переходом на ходьбу |