**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** |
| 04.10.2021Понедель-ник | 1. **Разминка** - 30 мин.Медленный бег- 5 минОбщеразвивающие упр.-я – 10 мин.Специально-беговые упр.-я –10х30мБег с ускорением – 4х50м**2.** **Основная часть –** 50 мин.Бег из различных и.п.- 6х 20мЧелночный бег 3х10м – 3 разаПрыжки в длину с/м -10 разТройной пр-к с/м – 6 разБег через фишки с высоким подниманием бедра- 5х60мМногоскоки через фишки – 5х60м– 5х60мC:\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 минОбщеразвивающие упр.-я – 10 мин.Специально-беговые упр.-я – 10х40мБег с ускорением – 5х50м**2.** **Основная часть –** 95 мин.Бег из различных и.п.- 6х 20мЧелночный бег 4х10м – 3 разаПрыжки в длину с/м -10 разТройной пр-к с/м – 10 раз5-ой прыжок с/м – 5 разБег через фишки с высоким подниманием бедра- 5х80мМногоскоки через фишки– 5х80мC:\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 минОбщеразвивающие упр.-я – 10 мин.Специально-беговые упр.-я – 10х50мБег с ускорением – 4х60м**2.** **Основная часть –** 95 мин.Бег из различных и.п.- 6х 20мЧелночный бег 5х10м – 3 разаПрыжки в длину с/м -10 разТройной пр-к с/м – 10 раз5-ой прыжок с/м – 10 разБег через фишки с высоким подниманием бедра- 6х80мМногоскоки через фишки– 6х80мСкачки на лев. и прав. ноге через фишки - 6х80мC:\Users\User\Desktop\Упр. для самоизоляции\круговая на все группы мышц.JPG**3. Заключительная часть -**5 мин.Медленный бег + упр. на растягивание . |
| 05.10.2021Вторник | 1. **Разминка** - 30 мин.Медленный бег- 5 минОбщеразвивающие упр.-я – 10 мин.Специально-беговые упр.-я –10х30мБег с ускорением – 4х50м**2.** **Основная часть –** 50 мин.Бег с низкого старта- 4х30мПрыжки на опору – 10 разПрыжки 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.jpgБег 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 минОбщеразвивающие упр.-я – 10 мин.Специально-беговые упр.-я – 10х40мБег с ускорением – 5х50м**2.** **Основная часть –** 95 мин.Бег с низкого старта-5х30мПрыжки на опору – 15 разПрыжки 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.jpgБег 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 минОбщеразвивающие упр.-я – 10 мин.Специально-беговые упр.-я – 10х40мБег с ускорением – 5х50м**2.** **Основная часть –** 95 мин.Бег с низкого старта-8х30мПрыжки на опору – 2 х 10разПрыжки 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.jpgБег широкими прыжками с ноги на ногу- 6х 80м**3. Заключительная часть -**5 мин.Медленный бег + упр. на растягивание |
| 06.10.2021Среда |  **Выходной** |  **Выходной**  | 1. **Разминка** - 40 мин.Равномерный бег- 25 минОбщеразвивающие упр.-я – 10 мин.Специально-беговые упр.-я – 10х30мБег 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.JPGПовторить 4 круга**3. Заключительная часть** - 5 мин.Медленный бег + упр. на растягивание |
| 07.10.2021Четверг | 1. **Разминка** - 30 мин.Медленный бег- 5 минОбщеразвивающие упр.-я – 10 мин.Специально-беговые упр.-я –10х30мБег с ускорением – 4х50м**2.** **Основная часть –** 50 мин Упражнения выполнять с гантелями6 упражнений по 20 повторенийC:\Users\User\Desktop\Упр. для самоизоляции\упр. для ног.jpgБроски камней(1-2кг) : от груди- 10 раз из-за головы- 10 раз снизу-вверх-вперёд – 10 раз через голову назад -10 разбег на отрезках - 4х100мУпражнения на пресс-4х10мПрыжки со скакалкой – 150 прыжков**3. Заключительная часть -**5 мин.Медленный бег + упр. на растягивание | 1. **Разминка** - 35 мин.Медленный бег- 10 минОбщеразвивающие упр.-я – 10 мин.Специально-беговые упр.-я –10х40мБег с ускорением – 5х50м**2.** **Основная часть –** 95 мин Упражнения выполнять с гантелями6 упражнений по 20 повторенийC:\Users\User\Desktop\Упр. для самоизоляции\упр. для ног.jpgБроски камней(1-2кг) : от груди- 10 раз из-за головы- 10 раз снизу-вверх-вперёд – 10 раз через голову назад -10 разбег на отрезках - 4х100мУпражнения на пресс-4х10мПрыжки со скакалкой – 150 прыжков**3. Заключительная часть -**5мин.Медленный бег + упр. на растягивание | 1. **Разминка** - 35 мин.Медленный бег- 10 минОбщеразвивающие упр.-я – 10 мин.Специально-беговые упр.-я – 10х50мБег с ускорением – 4х60м**2.** **Основная часть –** 95 минУпражнения для мышц всего тела:6 упражнений по 20 повторенийC:\Users\User\Desktop\Упр. для самоизоляции\круговая на все группы м-ц.JPG Упражнения выполнять с гантелямипо 15 раз 2 круга через 30 сек. Отдыха между упражнениямиC:\Users\User\Desktop\с гантелями.jpgбег на отрезках - 5х150м**3. Заключительная часть** - 5 мин.Медленный бег + упр. на растягивание |
| 08.10.2021Пятница | 1. **Разминка** - 30 мин.Медленный бег- 5 минОбщеразвивающие упр.-я – 10 мин.Специально-беговые упр.-я –10х30мБег с ускорением – 4х50м**2.** **Основная часть –** 50 мин.Бег с низкого старта- 4х30мПрыжки на опору – 10 разПрыжки 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.jpgБег 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 минОбщеразвивающие упр.-я – 10 мин.Специально-беговые упр.-я – 10х40мБег с ускорением – 5х50м**2.** **Основная часть –** 95 мин.Бег с низкого старта-5х30мПрыжки на опору – 15 разПрыжки 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.jpgБег 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 минОбщеразвивающие упр.-я – 10 мин.Специально-беговые упр.-я – 10х40мБег с ускорением – 5х50м**2.** **Основная часть –** 95 мин.Бег с низкого старта-8х30мПрыжки на опору – 2 х 10разПрыжки 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.jpgБег широкими прыжками с ноги на ногу- 6х 80м**3. Заключительная часть -**5 мин.Медленный бег + упр. на растягивание |
| 09.10.2021Суббота | **Выходной** | **Выходной** | 1. **Разминка** - 40 мин.Равномерный бег- 25 минОбщеразвивающие упр.-я – 10 мин.Специально-беговые упр.-я – 10х30мБег 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.JPGПовторить 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*** |
| 04.10.2021Понедель-ник | 1. Медленный бег с переходом на ходьбу2. Разминочные упражнения + упражнения на гибкость3.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 спине5. Медленный бег с переходом на ходьбу | 3 серии3 х 10раз3 х 10раз4 х 10раз3 х 10раз3 х 10раз4 х 10раз4 х 10раз | 5 мин.15 мин.30 мин.2 мин. | Следить за дыханиемРазминку выполнять «сверху вниз».Обращаем правильную постановку стопы.Дыхание не задерживать.Обращать внимание на амплитуду движения.Во время перехода на ходьбу дыхание должно быть спокойным. |
| 05.10.2021Четверг | 1. Медленный бег с переходом на ходьбу2. Разминочные упражнения + упражнения на гибкость3.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 полуприседа5. Медленный бег с переходом на ходьбу | 3 серии30 мин.3 х 10раз3 х10 раз3 х10 раз3 х10 раз3 х10 раз3 х10 раз | 5 мин.15 мин.3х1 мин.2 мин. | Следить за дыханиемРазминку 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 вверхРуки впередиВо время перехода на ходьбу дыхание должно быть спокойным |
| 08.10.2021Пятница | 1. Медленный бег с переходом на ходьбу2. Разминочные упражнения + упражнения на гибкость3.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 бедра5.Медленный бег с переходом на ходьбу | 3 серии2 х15раз2 х15раз2 х15раз2 х15раз2 х15раз2 х15раз2х 10раз2х 10раз2х 10раз2х 10раз | 5 мин.15 мин.30 мин.2 мин. | Следить за дыханием.Разминку выполнять «сверху вниз».Обращаем правильную постановку стопыБарьеры заменяетшвабра, 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 грудиМедленный бег с переходом на ходьбу |