

**План учебно-тренировочных занятий для самостоятельной подготовки обучающихся отделения  
« Легкая атлетика» с 07 февраля по 13 февраля 2022 года,  
тренер-преподаватель Кузьмин В.А.**

| Дата                       | Группа  |   |  |
|----------------------------|---|---|--|
|                            | БУ-2  | БУ-6  | УУ-2   |
| 07 02 2022.<br>понедельник | <p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Активная гимнастика – 10 мин.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП:<br/>забегание по лестнице – 5 раз<br/>запрыгивания на лестницу на двух ногах – 5 x 5-10 прыжков<br/>разножка в лестницу – 5 x 10 шагов<br/>скручивание на полу – 4 x 25 раз спина – 4 x 25 раз</p> <p align="center"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>   | <p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Активная гимнастика – 10 мин.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>Круговая тренировка 1 серия (между сериями 2 мин отдыха):<br/>(пресс – 20 раз + отжимания – 10-15 раз + бедро в упоре лежа – 20 раз + выпрыгивания на одной ноге – 15 раз на каждую ногу + смена ног в прыжке – 20 раз) x 5 кругов</p> <p align="center"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>  | <p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Активная гимнастика – 20 мин.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>Круговая тренировка 2 серии (между сериями 2 мин отдыха):<br/>(пресс – 40 раз + отжимания – 20-25 раз + бедро в упоре лежа – 20 раз + выпрыгивания на одной ноге – 15 раз на каждую ногу + смена ног в прыжке – 20 раз) x 5 кругов</p> <p align="center"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 25 мин.</p>   |
| 08 02 2022.<br>вторник     | <b>Выходной</b>   |   |  |
|                            |   | <p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Активная гимнастика – 10 мин.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП:<br/>поднятие бедер с весом – 15 раз на каждую ногу<br/>забегание в лестницу – 5 x 10 шагов<br/>разножка на лестнице – 10 шагов на каждую ногу<br/>запрыгивание на двух ногах на лестницу – 10 раз<br/>запрыгивание на лестницу на одной ноге – 10 раз на каждую ногу</p> <p align="center"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p> | <p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Активная гимнастика – 10 мин.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП:<br/>поднятие бедер с весом – 15 раз на каждую ногу<br/>забегание в лестницу – 25 x 30 шагов<br/>разножка на лестнице – 15 шагов на каждую ногу<br/>запрыгивание на двух ногах на лестницу – 15 раз<br/>запрыгивание на лестницу на одной ноге – 15 раз на каждую ногу</p> <p align="center"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 25 мин.</p> |
| 09 02 2022.<br>среда       | <p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Активная гимнастика – 10 мин.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП:<br/>приседания с весом – 4 x 20 раз<br/>выпрыгивания на двух ногах – 4 x 20 раз<br/>подъем на стопу – 20 раз на каждую ногу<br/>подъем бедра стоя с весом – 4 x 1 раз на каждую ногу<br/>подъем прямой ноги лежа на спине – 4 x 25 раз</p> <p align="center"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p> | <p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Активная гимнастика – 10 мин.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>Круговая тренировка (между сериями 2 мин отдыха):<br/>(пресс – 20 раз + отжимания – 10-15 раз + бедро в упоре лежа – 20 раз + выпрыгивания на одной ноге – 15 раз на каждую ногу + смена ног в прыжке – 20 раз) x 5 кругов</p> <p align="center"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>  | <p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Активная гимнастика – 10 мин.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>Круговая тренировка 2 серии (между сериями 2 мин. отдыха):<br/>(спина – 35 раз + смена ног в прыжке на месте – 25 раз + приседания с весом – 25 раз + стопа – 50 раз + обратные отжимания – 20 раз) x 5 кругов</p> <p align="center"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 25 мин.</p>   |
| 10 02 2022.<br>четверг     | <b>Выходной</b>   |   |  |
| 11 02 2022.<br>пятница     | <b>Выходной</b>   |   |  |
|                            |   | <p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Активная гимнастика – 10 мин.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>Круговая тренировка (между сериями 2 мин. отдыха):<br/>(спина – 25 раз + смена ног в прыжке на месте – 25 раз + приседания с весом – 25 раз + стопа – 50 раз + обратные отжимания – 20 раз) x 5 кругов</p> <p align="center"><b>Заключительная часть</b></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>  | <p align="center"><b>Разминка</b></p> <p>Активная гимнастика – 10 мин.</p> <p align="center"><b>Основная часть</b></p> <p>ОФП: все упражнения по 40 р</p> <p>подъем ног лежа на животе – 4 x 25 раз<br/>скакалка (или имитация) – 4 x 50 раз<br/>подъем ног лежа на спине – 4 x 35 раз<br/>пистолетик – 4 x 10 раз на каждую ногу<br/>планка – 4 x 2 мин</p>   |

|                            |  |  |  |
|----------------------------|--|--|--|
|                            |  |  | <b>Заключительная часть</b><br>Упражнения на гибкость – 15 мин.  |
| 12 02 2022.<br>суббота     | <b>Разминка</b><br>Активная гимнастика – 10 мин.<br><b>Основная часть</b><br>ОФП:<br>скакалка (или имитация) – 4х35 раз<br>быстро поднятие бедра – 20 сек<br>захождение одной ногой – 15 раз на каждую ногу<br>планка – 4х1 мин<br><b>Заключительная часть</b><br>Упражнения на гибкость – 15 мин. | <b>Выходной</b>  | <b>Разминка</b><br>Активная гимнастика – 10 мин.<br><b>Основная часть</b><br>ОФП:<br>подъем бедра на месте – 4 х 30 раз<br>захлест на месте – 4 х 30 раз<br>упражнения на частоту рук – 4х<br>10 сек (выполняются с максимальной интенсивностью)<br>упражнения на частоту ног – 4х<br>10 сек (выполняются с максимальной интенсивностью)<br>отжимания + выпрыгивания – 4х 10-15 раз<br><b>Заключительная часть</b><br>Упражнения на гибкость – 25 мин. |
| 13 02 2022.<br>воскресенье | <b>Выходной</b>  | <b>Разминка</b><br>Активная гимнастика – 10 мин.<br><b>Основная часть</b><br>ОФП:<br>подъем ног лежа на животе – 4х 25 раз<br>скакалка (или имитация) – 4х50 раз<br>подъем ног лежа на спине – 4 х 25 раз<br>пистолетик – 4х10 раз на каждую ногу<br>планка – 4х1,5 мин<br><b>Заключительная часть</b><br>Упражнения на гибкость – 15 мин. | <b>Разминка</b><br>Активная гимнастика – 10 мин..<br><b>Основная часть</b><br>Общеразвивающие упражнения:<br>Скакалка (или имитация) – 4х100 раз<br>махи ног – 5х20 раз<br>упражнения для стопы с утяжелением – 5 х 70 раз<br>лодочка – 5х10 раз<br>рыбка на сковороде – 5х10 раз<br>пресс – 5 х 30 раз<br>спина – 5х30 раз<br><b>Заключительная часть</b><br>Упражнения на гибкость – 15 мин.   |

## Тесты по легкой атлетике

1. Легкая атлетика – это вид спорта, который объединяет упражнения:

- а) Ходьба, бег, прыжки, метания и составленные из этих видов многоборья;
- б) Ходьба, бег, прыжки и метания;
- в) Бег, прыжки, кросс;
- г) Ходьба, метания.

2. Гладкий бег включает в себя:

- а) Бег на короткие дистанции, бег в естественных условиях, эстафетный бег;
- б) Бег на короткие, средние, длинные, сверхдлинные дистанции, бег на время;
- в) Бег по дорогам и шоссе;
- г) Бег с барьерами, кросс.

3. К циклическим движениям относятся:

- а) Прыжки, метания;
- б) Ходьба, бег;
- в) Бег, прыжки;
- г) Ходьба, метания.

4. В спринте применяется старт:

- а) средний (полунизкий);
- б) низкий;
- в) высокий;
- г) любой из перечисленных.

5. К бегу на средние дистанции относится бег:

- а) от 400 до 1500 м;
- б) от 500 до 2000 м;
- в) от 500 до 3000 м;
- г) от 200 до 4000 м.

6. Цикл в ходьбе включает в себя:

- а) период опоры, фазы заднего и переднего шага;
- б) периоды одиночной и двойной опоры, переход опоры;
- в) период одиночной и двойной опоры, фазы заднего и переднего шага, фазу перехода опоры;
- г) период опоры, фазу перехода опоры.

7. К длинным дистанциям относятся дистанции:

- а) от 3000 до 10 000 м;
- б) от 2000 до 10 000 м;
- в) от 5000 до 10 000 м;
- г) от 3000 до 5000 м.

8. В беге на короткие дистанции длина стартового разбега:

- а) 10-12 беговых шагов;
- б) 6 – 10 беговых шагов;
- в) 15- 20 беговых шагов;
- г) 9- 15 беговых шагов.

9. Источником движущих сил в ходьбе и беге являются:

- а) взаимодействие внешних и внутренних сил;
- б) работа мышц;
- в) сила реакции опоры, сила тяжести, сила сопротивления среды;
- г) сила реакции опоры, работа мышц.

10. Под каким углом устанавливается колодка в низком старте:

- а) передняя – 60-80, задняя – 45-50 градусов;
- б) передняя - 45-50, задняя - 45-50 градусов;
- в) передняя - 45-50, задняя - 60-80 градусов;
- г) передняя - 35-50, задняя - 65-70 градусов.

11. Стипель-чез – это вид бега, который проводится:

- а) в естественных условиях;
- б) на беговой дорожке стадиона с однотипными барьерами;
- в) на беговой дорожке стадиона с барьерами и ямой с водой;
- г) на беговой дорожке стадиона и ямой с водой.

12. Какие существуют разновидности спортивной ходьбы:

- а) по беговой дорожке стадиона, по дорогам и шоссе, на время;
- б) по беговой дорожке стадиона, по дорогам и шоссе;
- в) по дорогам и шоссе;
- г) по беговой дорожке стадиона, на время.

13. В каком году возникла легкая атлетика в России:

- а) в 1912 году;
- б) в 1888 году;
- в) в 1896 году;

г) в 1931 году.

14. Повторное пробегание отрезков 20-50 м с максимальной скоростью применяется для развития ...

- а) выносливости;
- б) координации движений;
- в) прыгучести;
- г) быстроты.