

**План учебно-тренировочных занятий для самостоятельной  
подготовки обучающихся на отделении легкой атлетики  
с 31.01.2022 по 06.02.2022 г.  
Тренер-преподаватель Краснощекова А.А.**

Дни недели, дата	БУ-1	БУ-2
Понедельник 31.01.2022	Отдых	<p>1. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору без предметов -10 упражнений – специальные беговые упражнения на месте 4 минуты</p> <p>2. Тренировка верхней части тела. -Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук (в упоре лежа на полу 2x20-25/в упоре об диван 2x20-25) Отдых между подходами 10сек., между сериями 1 мин -Разведение рук в стороны. Берем 2 больших тома книг (потолще). Держим книги, растопырив пальцы, поднимаем до горизонтального уровня, локти слегка согнуты. Опускаем вниз, но, не доводя до бедер, держа руки в постоянном напряжении. Фиксация в верхней точке и снова вниз. Количество 2x 15-20раз. -Подъем книг перед собой. Поднимаем перед собой руки (с книгами) поочередно. Подъем совершается горизонтально, не касаясь бедра. 2x15 раз на каждую. -Отжимания от опоры за спиной. И.П. руки за спиной, на ширине плеч. Опускаемся вниз, почти до пола. Не забываем про дыхание. Вниз —вдох, на выходе – вверх. 2 подхода по 15 раз.</p> <p>3. Брюшной пресс: скручивание-2-3 по 20 раз.</p> <p>4. Гибкость. -из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола(3-5 раз); -наклон вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (3-5 раз); -сидя на полу, наклон вперед до касания лбом коленей (3-5 раз); -ходьба с наклоном вперед и доставание пола руками. почти до пола. Не забываем про дыхание. Вниз —вдох, на выходе – вверх. 2 подхода по 15 раз.</p> <p>5. Брюшной пресс: скручивание-2-3 по 20 раз.</p> <p>6. Гибкость. -из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола(3-5 раз); -наклон вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (3-5 раз); -сидя на полу, наклон вперед до касания лбом коленей (3-5 раз); -ходьба с наклоном вперед и доставание пола руками.</p>

		<p>почти до пола. Не забываем про дыхание. Вниз —вдох, на выходе – вверх. 2 подхода по 15 раз.</p> <p>7. Брюшной пресс: скручивание-2-3 по 20 раз.</p> <p>8. Гибкость.</p> <p>-из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола(3-5 раз);</p> <p>-наклон вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (3-5 раз);</p> <p>-сидя на полу, наклон вперед до касания лбом коленей (3-5 раз);</p> <p>-ходьба с наклонами вперед и доставание пола руками.</p>
<p>Вторник 01.02.2022</p>	<p>1. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору без предметов 8-10 упражнений – специальные беговые упражнения на месте 4 минуты</p> <p>2. Тренировка верхней части тела.</p> <p>-Сгибание и разгибание рук в упоре лежа с изменяющейся высотой опоры для рук (в упоре лежа на полу 2х15/в упоре об диван 2х15) Отдых между подходами 10сек., между сериями 1-2 мин.</p> <p>-Отжимания от опоры спиной.</p> <p>И.П. руки за спиной, на ширине плеч.</p> <p>Опускаемся вниз, почти до пола.</p> <p>Не забываем про дыхание. Вниз —вдох, на выходе – вверх. 2 подхода по 15 раз.</p> <p>3. Брюшной пресс: скручивание-2х20 раз.</p> <p>4. Гибкость.</p> <p>-из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола (3-5раз);</p> <p>-наклон вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (3-5 раз);</p> <p>-сидя на полу, наклон вперед до касания лбом коленей (3-5 раз);</p> <p>-ходьба с наклонами вперед и доставание пола руками.</p>	<p>Отдых</p>

<p>Среда 02.02.2022</p>	<p>Отдых</p>	<p>1. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору без предметов 8 упражнений – специальные беговые упражнения на месте 4 минуты 2. Брюшной пресс: -подъем ног лежа 2х20 -скручивание-2-3 по 20 раз. -скручивания для косых мышц живота 2х20. 3. Гибкость. -из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола(3-5 раз); -наклон вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (3-5 раз); -сидя на полу, наклон вперед до касания лбом коленей (3-5 раз); -ходьба с наклонами в перед и доставание пола руками.</p>
<p>Четверг 03.02.2022</p>	<p>1.Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут – ору 8-10 упражнений – специальные беговые упражнения на месте 4 минуты 2. Брюшной пресс: скручивание-2-3х20 раз. 3. Гибкость. -из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола (3-5раз); -наклон вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (3-5 раз); -сидя на полу, наклон вперед до касания лбом коленей (3-5 раз); -ходьба с наклонами вперед и доставание пола руками.</p>	<p>1. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору -8-10 упражнений – специальные беговые упражнения на месте 4 минуты 2. Тренировка нижней части тела. -И.П. стоя прямо, ноги на ширине плеч, мышцы живота в напряжении. Сгибайте ноги в коленях до тех пор, пока ваши бедра не будут параллельны полу. При выполнении приседаний колени не должны выходить вперед за носки ног. Выполнять 3-4х20. -Экстензия бедра на коленях: 2-3 подхода по 20 повторений на каждую ногу. -И.П. лежа на полу. Мостик 3-4 х20 (поднимаем только бедра, плечи и руки остаются прижатыми к полу). 3. Брюшной пресс: скручивание-2-3 по 20 раз. 4. Гибкость. -из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола(3-5 раз); -наклон вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (3-5 раз); -сидя на полу, наклон вперед до касания лбом коленей (3-5 раз); -ходьба с наклонами вперед и доставание пола руками.</p>
<p>Пятница 04.02.2022</p>	<p>Отдых</p>	<p>Отдых</p>
<p>Суббота 05.02.2022</p>	<p>1. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору мячом 8 упражнений – специальные беговые упражнения на месте 4 минуты 2. Тренировка нижней части тела. -И.П. стоя прямо, ноги на ширине плеч, мышцы живота в напряжении. Сгибайте ноги в коленях до тех пор, пока ваши бедра не будут параллельны полу. При выполнении приседаний колени не должны выходить вперед за носки ног. Выполнять 3х20. -Экстензия бедра на коленях: 2 подхода по 20 повторений на каждую ногу.</p>	<p>1. Разминка 15 минут: - бег на месте в сочетании с ходьбой 5 минут - ору с мячом 8 упражнений – специальные беговые упражнения на месте 4 минуты 2. Круговая тренировка. -И.П. упор лежа. Выполнить 15 отжиманий. - И.П. упор присев- упор лежа -упор присев выпрыгивание вверх 15 раз -И.П. упор лежа- подтянуть правую ногу к правой руке, вернуться в и.п. – подтянуть левую ногу к левой руке, вернуться в и.п. 20 раз -И.П. ноги на ширине плеч, руки за голову.</p>

	<p>-выпады сначала правой,потом левой ногой 2x15 на каждую ногу.  3. Брюшной пресс: скручивание-2-3 по 20раз.  4. Гибкость.  -из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола (3-5раз);  -наклон вперед, притягивая туловище к ногам с помощью рук (3-5 раз);  -сидя на полу, наклон вперед до касания лбомколеней (3-5 раз);  -ходьба с наклонами вперед и доставание поларуками.</p>	<p>Присесть и выпрыгнуть вверх, при этом руки держ за головой 15 раз.  Выполнить 2-3 круга.  3. Брюшной пресс: скручивание-2-3 по20 раз.  4. Гибкость.  -из упора присев разгибание ног, не отрывая рук от пола(3-5 раз);  -наклон вперед, притягивая туловищек ногам с помощью рук (3-5 раз);  -сидя на полу, наклонвперед до касания лбом коленей (3-5 раз);  -ходьба с наклонамивперед и доставание пола руками.</p>
--	---	---

<p>Воскресенье 06.02.2022</p>	<p>Отдых</p>	<p>Отдых</p>
-----------------------------------	--------------	--------------