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

дата	БУ –2	БУ-6	УУ-2	ссылки
Понед.	Правила техники безопасности	Правила техники безопасности на	Правила техники безопасности на	https://drive.google.com/open?id
07 02.22	на занятиях по лёгкой атлетике	занятиях по лёгкой атлетике	занятиях по лёгкой атлетике	=1r0Pf05L31b4kH64KkwQQbONq
				uO7LbdBM
	Равномерный бег (км)*** 25-35	Равномерный бег (км)***	Равномерный бег (км)*** 60-80	
	мин можно чередовать с	50-60 мин	(мин)	
	ходьбой	Прыжки со скакалкой (кол-во 400	Прыжки со скакалкой 600(кол-во раз)	
		раз)	Упражнения для мышц	
	Прыжки со скакалкой (кол-во	Упражнения для мышц	пресса(поднимание ног, поднимание	
	раз) 200	пресса(поднимание ног,	туловища, «складной нож» и т.д.)200	
	Упражнения для мышц	поднимание туловища, «складной	(кол-во раз)	
	пресса(поднимание ног,	нож» и т.д.)(160 кол-во раз)	Подтягивание (мальчики на высокой	
	поднимание туловища,	Подтягивание (мальчики на	перекладине, девочки-на низкой)	
	«складной нож» и т.д.)(кол-во	высокой перекладине, девочки-на	30(кол-во раз)	
	раз) 40р	низкой)(25 кол-во раз)	Сгибание рук в упоре лёжа	
	Подтягивание (мальчики на	Сгибание рук в упоре лёжа	(отжимание) 35 (кол-во раз)	
	высокой перекладине, девочки-	(отжимание) (40 кол-во раз)	Приседания на 1-ой ноге («	
	на низкой)(15 кол-во раз)	Приседания на 1-ой ноге («	пистолетик») 35 (кол-во раз)	
	Сгибание рук в упоре лёжа	пистолетик»)(35 кол-во раз)	Упражнения для мышц стопы	
	(отжимание) (30 кол-во раз)	Упражнения для мышц стопы	(«гусеница», поднимание на носки)	
	Приседания на 1-ой ноге («	(«гусеница», поднимание на	120(кол-во раз)	
	пистолетик»)(30 кол-во раз)	носки) 120 (кол-во раз)	Упор присев-упор лёжа(для младших)	
	Упражнения для мышц стопы	Упор присев-упор лёжа(для	/бёрпи (для старших) 120 (кол-во раз)	
	(«гусеница», поднимание на	младших) /бёрпи (для старших)(25	«Каракатица»(для младших)/тазовый	
	носки) (35 кол-во раз)	кол-во раз)	мост (для старших)90 (кол-во раз)	
	Упор присев-упор лёжа(для	«Каракатица»(для	Упражнения для мышц спины	
	младших) /бёрпи (для старших)(младших)/тазовый мост (для	(«лодочка», «лодочка» с	
	35 кол-во раз)	старших) (60 кол-во раз)	разноимённым движением рук и ног и	
	«Каракатица»(для	Упражнения для мышц спины	т.д) 35(кол-во раз)	
	младших)/тазовый мост (для	(«лодочка», «лодочка» с	Упражнения на гибкость 20 (мин)	
	старших) (60кол-во раз)	разноимённым движением рук и		
	Упражнения для мышц спины	ног и т.д)(35 кол-во раз)		

	(«лодочка», «лодочка» с разноимённым движением рук и ног и т.д)(40кол-во раз) Упражнения на гибкость 20(мин)	Упражнения на гибкость 20(мин)		
08 02 22	отдых	Личная гигиена спортсмена.	Личная гигиена спортсмена.	https://drive.google.com/open?id
Вторник		Организация режима дня спортсмена	Организация режима дня спортсмена	=1p1xLLWrkTF2y8- IRQKjgVahb0l7qXTQy
		Равномерный бег (км)***	Равномерный бег (км)*** 60-80	, ,
		50-60 мин	(мин)	
		Прыжки со скакалкой (кол-во 400	Прыжки со скакалкой 600(кол-во раз)	
		раз)	Упражнения для мышц	
		Упражнения для мышц	пресса(поднимание ног, поднимание	
		пресса(поднимание ног,	туловища, «складной нож» и т.д.)200	
		поднимание туловища, «складной	(кол-во раз)	
		нож» и т.д.)(160 кол-во раз)	Подтягивание (мальчики на высокой	
		Подтягивание (мальчики на	перекладине, девочки-на низкой)	
		высокой перекладине, девочки-на	30(кол-во раз)	
		низкой)(25 кол-во раз)	Сгибание рук в упоре лёжа	
		Сгибание рук в упоре лёжа	(отжимание) 35 (кол-во раз)	
		(отжимание) (40 кол-во раз)	Приседания на 1-ой ноге («	
		Приседания на 1-ой ноге («	пистолетик») 35 (кол-во раз)	
		пистолетик»)(35 кол-во раз)	Упражнения для мышц стопы	
		Упражнения для мышц стопы	(«гусеница», поднимание на носки)	
		(«гусеница», поднимание на	120(кол-во раз)	

		носки) 120 (кол-во раз) Упор присев-упор лёжа(для младших) /бёрпи (для старших)(25 кол-во раз) «Каракатица»(для младших)/тазовый мост (для старших) (60 кол-во раз) Упражнения для мышц спины («лодочка», «лодочка» с разноимённым движением рук и ног и т.д)(35 кол-во раз) Упражнения на гибкость 20(мин)	Упор присев-упор лёжа(для младших) /бёрпи (для старших) 120 (кол-во раз) «Каракатица»(для младших)/тазовый мост (для старших)90 (кол-во раз) Упражнения для мышц спины («лодочка», «лодочка» с разноимённым движением рук и ног и т.д) 35(кол-во раз) Упражнения на гибкость 20 (мин)	
09 02 22 Среда	Построение тренировочных занятий.	Построение тренировочных занятий.	Построение тренировочных занятий.	
	Равномерный бег (км)*** 25-35 мин можно чередовать с ходьбой	Равномерный бег (км)*** 50-60 мин Прыжки со скакалкой (кол-во 400	Равномерный бег (км)*** 60-80 (мин) Прыжки со скакалкой 600(кол-во раз)	
	Прыжки со скакалкой (кол-во раз) 200 Упражнения для мышц пресса(поднимание ног, поднимание туловища, «складной нож» и т.д.)(кол-во	раз) Упражнения для мышц пресса(поднимание ног, поднимание туловища, «складной нож» и т.д.)(160 кол-во раз) Подтягивание (мальчики на высокой перекладине, девочки-на	Упражнения для мышц пресса (поднимание ног, поднимание туловища, «складной нож» и т.д.)200 (кол-во раз) Подтягивание (мальчики на высокой перекладине, девочки-на низкой) 30(кол-во раз)	
	раз) 40р Подтягивание (мальчики на высокой перекладине, девочкина низкой)(15 кол-во раз) Сгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (30 кол-во раз)	низкой)(25 кол-во раз) Сгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (40 кол-во раз) Приседания на 1-ой ноге (« пистолетик»)(35 кол-во раз) Упражнения для мышц стопы	Сгибание рук в упоре лёжа (отжимание) 35 (кол-во раз) Приседания на 1-ой ноге (« пистолетик») 35 (кол-во раз) Упражнения для мышц стопы («гусеница», поднимание на носки)	
	Приседания на 1-ой ноге (« пистолетик»)(30 кол-во раз) Упражнения для мышц стопы («гусеница», поднимание на носки) (35 кол-во раз) Упор присев-упор лёжа(для младших) /бёрпи (для старших)((«гусеница», поднимание на носки) 120 (кол-во раз) Упор присев-упор лёжа(для младших) /бёрпи (для старших)(25 кол-во раз) «Каракатица»(для младших)/тазовый мост (для	120(кол-во раз) Упор присев-упор лёжа(для младших) /бёрпи (для старших) 120 (кол-во раз) «Каракатица»(для младших)/тазовый мост (для старших)90 (кол-во раз) Упражнения для мышц спины	

	35 кол-во раз) «Каракатица»(для младших)/тазовый мост (для старших) (60кол-во раз) Упражнения для мышц спины («лодочка», «лодочка» с разноимённым движением рук и ног и т.д)(40кол-во раз) Упражнения на гибкость 20(мин)	старших) (60 кол-во раз) Упражнения для мышц спины («лодочка», «лодочка» с разноимённым движением рук и ног и т.д)(35 кол-во раз) Упражнения на гибкость 20(мин)	разноимённым движением рук и ног и т.д) 35(кол-во раз) Упражнения на гибкость 20 (мин)	
10 02 22 Четверг	отдых	отдых	отдых	
11 02 22	отдых	Самоконтроль за тренировочным	Самоконтроль за тренировочным	https://rebenokvsporte.ru/dnevni
Пятница		процессом. Ведение и анализ	процессом. Ведение и анализ	k-sportsmena-zachem-on-
		спортивного дневника.	спортивного дневника.	nuzhen-i-kak-ego-vesti/
		Равномерный бег (км)***	Равномерный бег (км)*** 60-80	
		50-60 мин	(мин)	
		Прыжки со скакалкой (кол-во 400	Прыжки со скакалкой 600(кол-во раз)	
		раз)	Упражнения для мышц	
		Упражнения для мышц	пресса(поднимание ног, поднимание	
		пресса(поднимание ног,	туловища, «складной нож» и т.д.)200	
		поднимание туловища, «складной	(кол-во раз)	
		нож» и т.д.)(160 кол-во раз)	Подтягивание (мальчики на высокой	
		Подтягивание (мальчики на	перекладине, девочки-на низкой)	
		высокой перекладине, девочки-на	30(кол-во раз)	
		низкой)(25 кол-во раз)	Сгибание рук в упоре лёжа	
		Сгибание рук в упоре лёжа	(отжимание) 35 (кол-во раз)	
		(отжимание) (40 кол-во раз)	Приседания на 1-ой ноге («	
		Приседания на 1-ой ноге («	пистолетик») 35 (кол-во раз)	
		пистолетик»)(35 кол-во раз)	Упражнения для мышц стопы	
		Упражнения для мышц стопы	(«гусеница», поднимание на носки)	
		(«гусеница», поднимание на	120(кол-во раз)	
		носки) 120 (кол-во раз)	Упор присев-упор лёжа(для младших)	
		Упор присев-упор лёжа(для	/бёрпи (для старших) 120 (кол-во раз)	
		младших) /бёрпи (для старших)(25	«Каракатица»(для младших)/тазовый	

		кол-во раз)	мост (для старших)90 (кол-во раз)	
		«Каракатица»(для	Упражнения для мышц спины	
		младших)/тазовый мост (для	(«лодочка», «лодочка» с	
		старших) (60 кол-во раз)	разноимённым движением рук и ног и	
		Упражнения для мышц спины	т.д) 35(кол-во раз)	
		(«лодочка», «лодочка» с	Упражнения на гибкость 20 (мин)	
		разноимённым движением рук и	,	
		ног и т.д)(35 кол-во раз)		
		Упражнения на гибкость 20(мин)		
12 02 22	Разминка, её значение в учебно-	отдых	Разминка, её значение в учебно-	-
Суббота	тренировочных занятиях и		тренировочных занятиях и	
	соревнованиях		соревнованиях	
	Равномерный бег (км)*** 25-35		Равномерный бег (км)*** 60-80	
	мин можно чередовать с		(мин)	
	ходьбой		Прыжки со скакалкой 600(кол-во раз)	
			Упражнения для мышц	
	Прыжки со скакалкой (кол-во		пресса(поднимание ног, поднимание	
	раз) 200		туловища, «складной нож» и т.д.)200	
	Упражнения для мышц		(кол-во раз)	
	пресса(поднимание ног,		Подтягивание (мальчики на высокой	
	поднимание туловища,		перекладине, девочки-на низкой)	
	«складной нож» и т.д.)(кол-во		30(кол-во раз)	
	раз) 40р		Сгибание рук в упоре лёжа	
	Подтягивание (мальчики на		(отжимание) 35 (кол-во раз)	
	высокой перекладине, девочки-		Приседания на 1-ой ноге («	
	на низкой)(15 кол-во раз)		пистолетик») 35 (кол-во раз)	
	Сгибание рук в упоре лёжа		Упражнения для мышц стопы	
	(отжимание) (30 кол-во раз)		(«гусеница», поднимание на носки)	
	Приседания на 1-ой ноге («		120(кол-во раз)	
	пистолетик»)(30 кол-во раз)		Упор присев-упор лёжа(для младших)	
	Упражнения для мышц стопы		/бёрпи (для старших) 120 (кол-во раз)	
	(«гусеница», поднимание на		«Каракатица»(для младших)/тазовый	
	носки) (35 кол-во раз)		мост (для старших)90 (кол-во раз)	
	Упор присев-упор лёжа(для		Упражнения для мышц спины	
	младших) /бёрпи (для старших)((«лодочка», «лодочка» с	
	35 кол-во раз)		разноимённым движением рук и ног и	
	«Каракатица»(для		т.д) 35(кол-во раз)	
	младших)/тазовый мост (для		Упражнения на гибкость 20 (мин)	

13 02 22	старших) (60кол-во раз) Упражнения для мышц спины («лодочка», «лодочка» с разноимённым движением рук и ног и т.д)(40кол-во раз) Упражнения на гибкость 20(мин) отдых	История лёгкой атлетики.	История лёгкой атлетики.	https://drive.google.com/open?id
Воскрес				=1rSFlgrxZrK4HbZJVKdOpghhe_lt 6UKYT
		Равномерный бег (км)***	Равномерный бег (км)*** 60-80	
		50-60 мин	(мин)	
		Прыжки со скакалкой (кол-во 400	Прыжки со скакалкой 600(кол-во раз)	
		раз)	Упражнения для мышц	
		Упражнения для мышц	пресса(поднимание ног, поднимание	
		пресса(поднимание ног,	туловища, «складной нож» и т.д.)200	
		поднимание туловища, «складной	(кол-во раз)	
		нож» и т.д.)(160 кол-во раз)	Подтягивание (мальчики на высокой	
		Подтягивание (мальчики на	перекладине, девочки-на низкой)	
		высокой перекладине, девочки-на	30(кол-во раз)	
		низкой)(25 кол-во раз)	Сгибание рук в упоре лёжа	
		Сгибание рук в упоре лёжа	(отжимание) 35 (кол-во раз)	
		(отжимание) (40 кол-во раз)	Приседания на 1-ой ноге («	
		Приседания на 1-ой ноге («	пистолетик») 35 (кол-во раз)	
		пистолетик»)(35 кол-во раз)	Упражнения для мышц стопы	
		Упражнения для мышц стопы	(«гусеница», поднимание на носки)	
		(«гусеница», поднимание на	120(кол-во раз)	
		носки) 120 (кол-во раз)	Упор присев-упор лёжа(для младших)	
		Упор присев-упор лёжа(для	/бёрпи (для старших) 120 (кол-во раз)	
		младших) /бёрпи (для старших)(25	«Каракатица»(для младших)/тазовый	
		кол-во раз)	мост (для старших)90 (кол-во раз)	
		«Каракатица»(для	Упражнения для мышц спины	
		младших)/тазовый мост (для	(«лодочка», «лодочка» с	
		старших) (60 кол-во раз)	разноимённым движением рук и ног и	
		Упражнения для мышц спины	т.д) 35(кол-во раз)	
		(«лодочка», «лодочка» с	Упражнения на гибкость 20 (мин)	
		разноимённым движением рук и		

	ног и т.д)(35 кол-во раз) Упражнения на гибкость 20(мин)	

^{*}Равномерный бег выполнять на придомовой территории, безлюдных местах или беговой дорожке дома. Если нет возможности бегать, соблюдая правила самоизоляции, то следует это упражнение заменить комбинацией, состоящей из непрерывного спокойного выполнения других упражнений. Например: ходьба (на месте или с подниманием на ступеньку, скамейку и т. п.) -2 минуты, приседания - 30 секунд. 3-6 повторений.

Лист учёта выполнения упражнений в недельном цикле

Nº	Упражнение	Дни недели							
		пон	ВТ	ср	ЧТ	пт	сб	воскр	итог
1.	Равномерный бег (км) (мин)								
2.	Прыжки со скакалкой (кол-во раз)								
3.	Упражнения для мышц пресса(поднимание ног, поднимание туловища, «складной нож» и т.д.)(кол-во раз)								
4.	Подтягивание (мальчики на высокой перекладине, девочки-на низкой)(колво раз)								
5.	Сгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (кол-во раз)								

6.	Приседания на 1-ой ноге (« пистолетик»)(кол-во раз)			
7.	Упражнения для мышц стопы («гусеница», поднимание на носки) (кол-во раз)			
8.	Упор присев-упор лёжа(для младших)/бёрпи(для старших)(кол-во раз)			
9.	«Каракатица»(для младших)/тазовый мост (для старших) (кол-во раз)			
10.	Упражнения для мышц спины («лодочка», «лодочка» с разноимённым движением рук и ног и т.д)(кол-во раз)			
11.	Упражнения на гибкость(мин)			
12.				
13.				
14.				