

**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. 07 02.22	<p>Правила техники безопасности на занятиях по лёгкой атлетике</p> <p>Равномерный бег (км)*** 25-35 мин можно чередовать с ходьбой</p> <p>Прыжки со скакалкой (кол-во раз) 200</p> <p>Упражнения для мышц пресса(поднимание ног, поднимание туловища, «складной нож» и т.д.)(кол-во раз) 40р</p> <p>Подтягивание (мальчики на высокой перекладине, девочки-на низкой)(15 кол-во раз)</p> <p>Сгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (30 кол-во раз)</p> <p>Приседания на 1-ой ноге («пистолетик»)(30 кол-во раз)</p> <p>Упражнения для мышц стопы («гусеница», поднимание на носки) (35 кол-во раз)</p> <p>Упор присев-упор лёжа(для младших) /бёрпи (для старших)(35 кол-во раз)</p> <p>«Каракатица»(для младших)/тазовый мост (для старших) (60кол-во раз)</p> <p>Упражнения для мышц спины</p>	<p>Правила техники безопасности на занятиях по лёгкой атлетике</p> <p>Равномерный бег (км)*** 50-60 мин</p> <p>Прыжки со скакалкой (кол-во 400 раз)</p> <p>Упражнения для мышц пресса(поднимание ног, поднимание туловища, «складной нож» и т.д.)(160 кол-во раз)</p> <p>Подтягивание (мальчики на высокой перекладине, девочки-на низкой)(25 кол-во раз)</p> <p>Сгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (40 кол-во раз)</p> <p>Приседания на 1-ой ноге («пистолетик»)(35 кол-во раз)</p> <p>Упражнения для мышц стопы («гусеница», поднимание на носки) 120 (кол-во раз)</p> <p>Упор присев-упор лёжа(для младших) /бёрпи (для старших)(25 кол-во раз)</p> <p>«Каракатица»(для младших)/тазовый мост (для старших) (60 кол-во раз)</p> <p>Упражнения для мышц спины («лодочка», «лодочка» с разноимённым движением рук и ног и т.д)(35 кол-во раз)</p>	<p>Правила техники безопасности на занятиях по лёгкой атлетике</p> <p>Равномерный бег (км)*** 60-80 (мин)</p> <p>Прыжки со скакалкой 600(кол-во раз)</p> <p>Упражнения для мышц пресса(поднимание ног, поднимание туловища, «складной нож» и т.д.)200 (кол-во раз)</p> <p>Подтягивание (мальчики на высокой перекладине, девочки-на низкой) 30(кол-во раз)</p> <p>Сгибание рук в упоре лёжа (отжимание) 35 (кол-во раз)</p> <p>Приседания на 1-ой ноге («пистолетик») 35 (кол-во раз)</p> <p>Упражнения для мышц стопы («гусеница», поднимание на носки) 120(кол-во раз)</p> <p>Упор присев-упор лёжа(для младших) /бёрпи (для старших) 120 (кол-во раз)</p> <p>«Каракатица»(для младших)/тазовый мост (для старших)90 (кол-во раз)</p> <p>Упражнения для мышц спины («лодочка», «лодочка» с разноимённым движением рук и ног и т.д) 35(кол-во раз)</p> <p>Упражнения на гибкость 20 (мин)</p>	<p>https://drive.google.com/open?id=1r0Pf05L31b4kH64KkwQQbONquO7LbdBM</p>

	(«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 Вторник	отдых	Личная гигиена спортсмена. Организация режима дня спортсмена	Личная гигиена спортсмена. Организация режима дня спортсмена	https://drive.google.com/open?id=1p1xLLWrkTF2y8-IRQKjgVahb0l7qXTQy
		Равномерный бег (км)*** 50-60 мин Прыжки со скакалкой (кол-во 400 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 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 («гусеница», поднимание на	Равномерный бег (км)*** 60-80 (мин) Прыжки со скакалкой 600(кол-во раз) 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) 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) 120(кол-во раз)	

		<p>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)</p>	<p>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)</p>	
09 02 22 Среда	Построение тренировочных занятий.	Построение тренировочных занятий.	Построение тренировочных занятий.	
	<p>Равномерный бег (км)*** 25-35 мин можно чередовать с ходьбой</p> <p>Прыжки со скакалкой (кол-во раз) 200 Упражнения для мышц пресса(поднимание ног, поднимание туловища, «складной нож» и т.д.)(кол-во раз) 40р Подтягивание (мальчики на высокой перекладине, девочки-на низкой)(15 кол-во раз) Сгибание рук в упоре лёжа (отжимание) (30 кол-во раз) 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)(</p>	<p>Равномерный бег (км)*** 50-60 мин Прыжки со скакалкой (кол-во 400 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 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 («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</p>	<p>Равномерный бег (км)*** 60-80 (мин) Прыжки со скакалкой 600(кол-во раз) 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) 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) 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 («лодочка», «лодочка» с</p>	

	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 Пятница	отдых	Самоконтроль за тренировочным процессом. Ведение и анализ спортивного дневника.	Самоконтроль за тренировочным процессом. Ведение и анализ спортивного дневника.	https://rebenokvsporte.ru/dnevnik-sportsmena-zachem-on-nuzhen-i-kak-ego-vesti/
		Равномерный бег (км)*** 50-60 мин Прыжки со скакалкой (кол-во 400 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 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 («гусеница», поднимание на носки) 120 (кол-во раз) Упор присев-упор лёжа(для младших) /бёрпи (для старших)(25	Равномерный бег (км)*** 60-80 (мин) Прыжки со скакалкой 600(кол-во раз) 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) 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) 120(кол-во раз) Упор присев-упор лёжа(для младших) /бёрпи (для старших) 120 (кол-во раз) «Каракатица»(для младших)/тазовый	

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

	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)			
13 02 22 Воскрес	отдых	История лёгкой атлетики.	История лёгкой атлетики.	https://drive.google.com/open?id=1rSFigrxZrK4HbZJVkdOpghe_lt6UKYT
		Равномерный бег (км)*** 50-60 мин Прыжки со скакалкой (кол-во 400 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 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 («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 старших) (60 кол-во раз) Упражнения для мышц спины («лодочка», «лодочка» с разноимённым движением рук и	Равномерный бег (км)*** 60-80 (мин) Прыжки со скакалкой 600(кол-во раз) 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) 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) 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 («лодочка», «лодочка» с разноимённым движением рук и ног и т.д) 35(кол-во раз) Упражнения на гибкость 20 (мин)	

