

**План учебно- тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения легкой атлетике с 7 по 13 февраля
Тренер-преподаватель: Осипов Н.Ф.**

Дата	Группы		
	БУ-2	БУ-6	УУ-2
7.02.2022г. Понедельник	Выходной	<p>№1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 10 минут</p> <p>№2. Разминка. ОРУ 10-15 мин.</p> <p>№3. Комплекс упражнений на ОФП:</p> <p>1. И.п.-упор лежа, (можно с колен) 2*15.</p> <p>2. И.п.-ноги на ширине плеч, руки перед собой, приседания 3**15</p> <p>3. И.п.- упор лежа, правая нога впереди(разножка в упоре), быстрыми движениями меняем ноги, коленным достаем до груди. 4*20</p> <p>4. И.п.-упор лежа, быстрыми движениями подтягиваем бедра к груди. 4*15</p> <p>5. И.п.-упор (отжимания обратные) 20р</p> <p>Гибкость 15-20 мин.</p> <p>Примечание: подходами отдых 5 минут, между сериями 30 сек.</p>	<p>№1. Бег на месте 15 мин., либо прыжки на скакалки 10 мин.</p> <p>№2. Разминка ОРУ 15-20 мин.</p> <p>№3. Круговая тренировка 5 серии. С отдыхом между сериями 1 мин</p> <p>1. И.п.-ос., приседания (руки перед собой либо за головой) 20раз</p> <p>2. И.п.-упор присев, упор лежа, выпрыгивание вверх колени к груди с возвращением обратно в упор присев. 20раз</p> <p>3. И.п.- широкая стойка, упор, правая нога впереди(разножка) 30раз</p> <p>4. И.п.- лежа на спине (склепка)подниманием одновременно ноги и туловище, ладонями пытаемся дотянуться до пальцев ног. 20раз</p> <p>5. И.п.- ос., прыжки колени к груди 10раз</p> <p>6. И.п.- упор лежа, отжимание 20раз</p> <p>7. И.п.-узкая стойка, руки перед собой держа в них книгу. Прыжки на стопе, руки работают от</p>

			грудь к груди рывковыми движениями. 30 раз Гибкость 15-20 мин
08.02.2022г. ВТОРНИК	<p>№1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 10 минут</p> <p>№2. Разминка. ОРУ 10-15 мин.</p> <p>№3. Комплекс упражнений на ОФП:</p> <p>1. И.п.-упор лежа, (можно с колен) 2*15.</p> <p>2. И.п.-ноги на ширине плеч, руки перед собой, приседания 3**15</p> <p>3. И.п.-упор лежа, правая нога впереди (разножка в упоре), быстрыми движениями меняем ноги, коленным достаем до груди. 4*20</p> <p>4. И.п.-упор лежа, быстрыми движениями подтягиваем бедра к груди. 4*15</p> <p>5. И.п.-упор (отжимания обратные) 20р</p> <p>Гибкость 15-20 мин.</p> <p>Примечание: подходами отдых 5 минут, между сериями 30 сек.</p>	Выходной	<p>№1. Бег на месте 15 мин., либо прыжки на скакалке 10 мин.</p> <p>№2. Разминка ОРУ 15-20 мин.</p> <p>1. И.п.-ос., прыжки поочередно на левой и правой ноге по 20 раз на каждую</p> <p>2. И.п.-узкая стойка, прыжки на двух ногах 30 раз</p> <p>3. И.п.-ос., выпад поочередно сначала правой потом левой ногой 15 раз на каждую</p> <p>3. И.п.-широкая стойка, присед в сторону выпадам поочередно на правую и левую ногу 15 раз на каждую</p> <p>4. И.п.-ос., глубокий выпад (желательно в движение по прямой) на каждую ногу поочередно по 15 раз на каждую</p> <p>5. И.п.-ос., выпрыгивание из полу приседа 15 раз</p> <p>6. И.п.- широкая стойка, выпрыгивание из полного приседа 15 раз</p> <p>7. И.п.-упор лежа, отжимание 20 раз</p> <p>8. И.п.-упор (отжимания обратные) 25 раз</p> <p>Гибкость 15-20 мин</p>

<p>09.02.2022г.</p> <p>СРЕДА</p>		<p>№1.Бег на месте 10 мин., либо прыжки на скакалки 15 мин. №2.Разминка ОРУ 15-20 мин. №3. Круговая тренировка 5 серии. С отдыхом между сериями 2мин 1.И.п.-ос., приседания (руки перед собой либо за головой) 20раз 2.И.п.-упор присев, упор лежа, выпрыгивание вверх колени к груди с возвращением обратно в упор присев. 20раз 3.И.п.- широкая стойка, упор, правая нога впереди(разножка) 30раз 4.И.п.- лежа на спине (склепка)подниманием одновременно ноги и туловище, ладонями пытаемся дотянуться до пальцев ног. 20раз 5.И.п.- ос., прыжки колени к груди 10раз 6.И.п.- упор лежа, отжимание 20раз 7.И.п.-узкая стойка, руки перед собой держа в них книгу. Прыжки на стопе, руки работают от груди к груди рывковыми движениями.30раз Гибкость 15мин</p>	<p>№1.Бег на месте 10 мин., либо прыжки на скакалки 15 мин. №2.Разминка ОРУ 15-20 мин. №3. Круговая тренировка 5 серии с временем 30сек через 15сек, отдых между сериями 1мин 1.И.п.-ос., приседания (руки перед собой либо за головой) 2.И.п.-упор присев, упор лежа, выпрыгивание вверх колени к груди с возвращением обратно в упор присев. 3.И.п.- широкая стойка, упор, правая нога впереди(разножка) 4.И.п.- лежа на спине (склепка)подниманием одновременно ноги и туловище, ладонями пытаемся дотянуться до пальцев ног. 5.И.п.- ос., прыжки колени к груди 6.И.п.- упор лежа, отжимание 7.И.п.-узкая стойка, руки перед собой держа в них книгу. Прыжки на стопе, руки работают от груди к груди рывковыми движениями. Гибкость 15-20мин</p>
----------------------------------	--	--	---

10.02.2022 четверг	Выходной		
11.02.2022г. пятница	ВЫХОДНОЙ	<p>Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 10 минут</p> <p>№2. Разминка. ОРУ 10-15 мин.</p> <p>№3. Комплекс упражнений на ОФП:</p> <p>1.И.п.-упор лежа, можно с колен) 2*15.</p> <p>2.И.п.-ноги на ширине плеч, руки перед собой, приседания 3**15</p> <p>3.И.п.- упор лежа, правая нога впереди(разножка в упоре), быстрыми движениями меняем ноги, коленном достаем до груди. 4*20</p> <p>4.И.п.-упор лежа, быстрыми движениями подтягиваем бедра к груди. 4*15</p> <p>5.И.п.-упор (отжимания обратные) 20р</p> <p>Гибкость 15-20 мин.</p> <p>Примечание: подходами отдых 5 минут, между сериями 30 сек.</p>	<p>№1.Бег на месте 15 мин., либо прыжки на скакалки 10 мин.</p> <p>№2.Разминка ОРУ 15-20 мин.</p> <p>1.И.п.-лежа на животе, руки за головой. Прогибаемся в спине 20раз</p> <p>2.И.п.-лежа на спине упражнение на пресс, руки за головой, ноги согнуты в коленях. Подниманием плечи(скручивание) 20раз</p> <p>3.И.п.-лежа на спине, руки вдоль туловища, поднимаем прямые ноги 20раз</p> <p>4.И.п.-лежа на спине, руки за голову, плечи приподняты, ноги держим на весу, поочередно сгибаем и выпрямляем в коленном суставе 20раз</p> <p>5.И.п.-лежа на полу, руки прямые за головой. Одновременно поднимаем прямые</p>

		<p>ноги и туловище, потянемся ладонями руг к пальцам ног 15раз</p> <p>6.И.п.-стойка на 4 точки. Поочередно махи назад левой и правой ногой по 25раз на каждую.</p> <p>7.И.п.-стойка на 4 точки. Левая нога отведена в сторону, махи 25раз. Тоже самое и с правой ногой 25раз</p> <p>№1.Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 10 минут</p> <p>№2. Разминка. ОРУ 10-15 мин.</p> <p>№3. Комплекс упражнений на ОФП:</p> <p>1.И.п.-упор лежа, (можно с колен) 2*15.</p> <p>2.И.п.-ноги на ширине плеч, руки перед собой, приседания 3**15</p> <p>3.И.п.- упор лежа, правая нога впереди(разножка в упоре), быстрыми движениями меняем ноги, коленном достаем до груди. 4*20</p> <p>4.И.п.-упор лежа, быстрыми движениями подтягиваем бедра к груди. 4*15</p> <p>5.И.п.-упор (отжимания обратные) 20р</p> <p>Гибкость 15-20 мин.</p> <p>Примечание: подходами отдых 5 минут, между</p>
--	--	---

			сериями 30 сек.
12.02.2022г. суббота	<p>№1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 10 минут</p> <p>№2. Разминка. ОРУ 10-15 мин.</p> <p>№3. Комплекс упражнений на ОФП:</p> <p>1. И.п.-упор лежа, (можно с колен) 2*15.</p> <p>2. И.п.-ноги на ширине плеч, руки перед собой, приседания 3**15</p> <p>3. И.п.-упор лежа, правая нога впереди(разножка в упоре), быстрыми движениями меняем ноги, коленном достаем до груди. 4*20</p> <p>4. И.п.-упор лежа, быстрыми движениями подтягиваем бедра к груди. 4*15</p> <p>5. И.п.-упор (отжимания обратные) 20р</p> <p>Гибкость 15-20 мин.</p> <p>Примечание: подходами отдых 5 минут, между сериями 30 сек.</p>	<p>№1. Бег на месте 15 мин., либо прыжки на скакалки 10 мин.</p> <p>№2. Разминка ОРУ 15-20 мин.</p> <p>1. И.п.-ос., прыжки поочередно на левой и правой ноге по 20раз на каждую</p> <p>2. И.п.-узкая стойка, прыжки на двух ногах 30раз</p> <p>3. И.п.-ос., выпад поочередно сначала правой потом левой ногой 15раз на каждую</p> <p>3. И.п.-широкая стойка, присед в сторону выпадам поочередно на правую и левую ногу 15раз на каждую</p> <p>4. И.п.-ос., глубокий выпад(желательно в движение по прямой) на каждую ногу поочередно по 15раз на каждую</p> <p>5. И.п.-ос., выпрыгивание из полу приседа 15раз</p> <p>6. И.п.- широкая стойка, выпрыгивание из полного приседа 15раз</p> <p>7. И.п.-упор лежа, отжимание 20раз</p> <p>8. И.п.-упор (отжимания обратные) 25раз</p> <p>Гибкость 15-20 мин</p>	<p>.Бег на месте 15 мин., либо прыжки на скакалки 10 мин.</p> <p>№2. Разминка ОРУ 15-20 мин.</p> <p>№3. Круговая тренировка 5 серии. С отдыхом между сериями 1 мин</p> <p>1. И.п.-ос., приседания (руки перед собой либо за головой) 20раз</p> <p>2. И.п.-упор присев, упор лежа, выпрыгивание вверх колени к груди с возвращением обратно в упор присев. 20раз</p> <p>3. И.п.- широкая стойка, упор, правая нога впереди(разножка) 30раз</p> <p>4. И.п.- лежа на спине (склепка)подниманием одновременно ноги и туловище, ладонями пытаемся дотянуться до пальцев ног. 20раз</p> <p>5. И.п.- ос., прыжки колени к груди 10раз</p> <p>6. И.п.- упор лежа, отжимание 20раз</p>

<p>13.02.2022г. воскресенье</p>	<p>№1. Ходьба на месте с высоким подниманием бедра 10 минут №2. Разминка. ОРУ 10-15 мин. №3. Комплекс упражнений на ОФП: 1. И.п.-упор лежа, (можно с колен) 2*15. 2. И.п.-ноги на ширине плеч, руки перед собой, приседания 3**15 3. И.п.-упор лежа, правая нога впереди(разножка в упоре), быстрыми движениями меняем ноги, коленным достаем до груди. 4*20 4. И.п.-упор лежа, быстрыми движениями подтягиваем бедра к груди. 4*15 5. И.п.-упор (отжимания обратные) 20р Гибкость 15-20 мин. Примечание: подходами отдых 5 минут, между сериями 30 сек.</p>		<p>№1. Бег на месте 15 мин., либо прыжки на скакалке 10 мин. №2. Разминка ОРУ 15-20 мин. №3. Круговая тренировка 5 серии с временем 30сек через 15сек, отдых между сериями 1 мин 1. И.п.-ос., приседания (руки перед собой либо за головой) 2. И.п.-упор присев, упор лежа, выпрыгивание вверх колени к груди с возвращением обратно в упор присев. 3. И.п.- широкая стойка, упор, правая нога впереди(разножка) 4. И.п.- лежа на спине (склепка)подниманием одновременно ноги и туловище, ладонями пытаемся дотянуться до пальцев ног. 5. И.п.- ос., прыжки колени к груди 6. И.п.- упор лежа, отжимание 7. И.п.-узкая стойка, руки перед собой держа в них книгу. Прыжки на стопе, руки работают от груди к груди рывковыми движениями. Гибкость 15-20мин</p>
-------------------------------------	---	--	---

