

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора
МБОУ ДО «ДЮСШ п.Сангар»
МО «Кобяйский улус(район)» РС(Я)
_____ А.В. Кузнецко
« 01 » 09 2020 г.



ПЛАН
ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ
ПО ВИДУ СПОРТА
«ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
с 1 сентября 2020 года по 31 декабря 2020 года
(тренер-преподаватель Горбунов В.С.)

01 сентября 2020 года
п.Сангар

Недельный план тренировочных занятий по виду спорта «лёгкая атлетика» в

1неделя

дистанционных условиях (группа 6 часов)

1-бег на месте,2-общая разминка 10-15 минут,3-выпады на каждую ногу 10-15 раз 4 подхода,4-приседание 20 раз 4-5 подхода,5-прыжки на месте20 раз 4подхода,6-пресс 20-40 раз 3-4 подхода,7-растягивание 10-15 минут.

Среда

1-бег на месте,2-общая разминка 10-15 минут,3-выпрыгивание с полного приседа 6-8 раз 3-4 подхода,4-наклоны 10-15 раз 4 подхода,5-приседание «пистолет» 5 раз 4-5 подхода,6-пресс 20-40 раз 3-4 подхода,7-растягивание 10-15 минут.

Пятница

1-бег на месте,2-общая разминка 10-15 минут,3-выпады на каждую ногу 10 раз 4-5 подхода,4-выпрыгивание с полного приседа 6-8 раз4-6 подхода,5-приседание 10-12 раз 4 подхода,6-пресс30-40раз 4 подхода,7-растягивание 10-15 минут.

2неделя

Понедельник

1-бег на месте,2-общая разминка 10-15 минут,3-приседание 10-15 раз4-5 подхода,4- разножка 30 раз 4-5 подхода,5-прыжки на скакалке 30 раз 4- подхода,6-пресс 30-40 раз 3-4 подхода,7-растягивание 10-15 минут.

Среда

1-бег на месте,2-общая разминка 10-15 минут,3-выпады на каждую ногу 15-20 раз3-4 подхода,4-выпрыгивание вверх с полного приседа 8-10 раз 3-4 подхода,5-махи ногами 10 раз 4-6 подхода,6-пресс 20-40 раз 3-4 подхода,7-растягивание 10-15 минут.

Пятница

1-бег на месте,2-общая разминка 10-15 минут,3-приседание «пистолет» 5-7 раз3 подхода,4-бег в упоре 30 секунд 4 подхода,5-ходьба в выпаде 4 подхода,6-пресс 20-40 раз 3 подхода,7-растягивание 10-15 минут.

Недельный план тренировочных занятий по виду спорта «лёгкая атлетика» в

1неделя

дистанционных условиях

1 Понедельник

1.Бег на месте,2 Общая разминка 15-20 минут, 3-приседание 20-30 раз 4 подхода,4-выпады на каждую ногу по 10 раз 4-5 подходов,5-лёжа на животе, руки за головой, поднимание опускание туловища, прогибая спину 15-20 раз 3-4 подхода,6-пресс,планка -45секунд 4-6 подхода,7-растягивание 10-15 минут.

2 Вторник

1.Бег на месте,2 общая разминка 15-20 минут,3-выпрыгивание вверх с полного приседа 10-15 раз 4-5 подхода,4-выпады на каждую ногу 10 раз 4-5 подхода,5-лёжа на животе руки за головой поднимание и опускание туловища 15-20 раз 4-6 подхода,6-пресс,планка 45 секунд 4-6 подхода,7-растягивание 10-15 минут.

3 Среда

1.Бег на месте,2общая разминка 15-20 минут,3-выпады на каждую ногу 15-20 раз 4-6 подхода,4-приседание «пистолет» 10 раз 4-6 подхода,4-приседание,выпрыгивание 8-10 раз 4-5 подхода,5-зашагивание на возвышенность по 10 раз на каждую ногу 4-6 подхода,6- пресс, планка 45 секунд 4-6 подхода,7-растягивание 10-15 минут.

4 Пятница

1.Бег на месте,2 общая разминка 15-20 минут,3-упор присев-упор лёжа 8-10 раз 4-5 подхода,4-выпрыгивание вверх с полного приседа 10 раз 4-6 подхода,5-зашагивание на возвышенность с махом 10 раз на каждую ногу,6-пресс,планка 45 секунд4-6 подхода,7-растягивание 10-15 минут.

Недельный план тренировочных занятий по виду спорта «лёгкая атлетика» в

2неделя

дистанционных условиях

Понедельник

1-бег на месте,2-общая разминка 15-20 минут,3-выпады15-20 раз 4-6 подхода,4-перекаты с пятки на носок 20 раз 4-6 подхода,5-прыжки через скакалку50 раз 4-5 подхода,6-пресс,планка 45 секунд 4-6 подхода,7-растягивание10 минут.

Вторник

1-бег на месте,2-общая разминка 15-20 минут,3-выпады на каждую ногу 15-20 раз 4-6 подхода,4-приседание15-20 раз 4-6 подхода,5-выпрыгивание с полногоприседа10-12 раз 4-6 подхода,6-разножка 40 раз 4-6 подхода,7-пресс,планка 4-6 подхода,8- растягивание 15 минут.

Среда

1-бег на месте,2-общая разминка 15-20 минут,3-разножка 40раз 4-6 подхода,4-приседание «пистолет»6-8раз 4-6 подхода,5- приседание в выпаде10-15 раз 4-5 подхода,6-прыжки через скакалку40раз 4-6 подхода,7-пресс,планка 45 секунд 4-6 подхода,8- растягивание 15 минут.

Пятница

1-бег на месте,2-общая разминка 15-20 минут,3-перекаты с пятки на носок 15 раз 4 подхода,4-выпрыгивание с полного приседа 10 раз4-5 подхода,5-разножка 40 раз 4-5 подхода,6-зашагивание на возвышенность по15 раз на каждую ногу 4-6 подхода,7-пресс,планка 45 секунд 4-6 подхода,8-растягивание 15минут.