

УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МБОУ ДО «ЛЮСШ п. Сангар»

МО «Кобяйский улус (район)» РС(Я)



А.Б. Кузенко

2021 г.

План

Дистанционного обучения

По виду спорта

«Легкая атлетика»

С 11 января по 29 января 2021 года

(тренер-преподаватель Горбунов В.С.)

11 января 2021 года

п. Сангар

Недельный план тренировочных занятий по виду спорта «лёгкая атлетика» в дистанционных условиях группа 18 часов

Понедельник

1.Бег на месте,2- Общая разминка 15-20 минут, 3-приседание 20-30 раз, 4-разножка 4подхода по 40 раз,5-зашагивание на тумбу по 15 раз на каждую ногу 4 подхода,6-выпады на каждую ногу по 10 раз 4-5 подходов,7-лёжа на животе, руки за головой, поднимание опускание туловища, прогибая спину 15-20 раз 3-4 подхода,8-пресс,планка -45секунд 4-6 подхода,9-растягивание 15-20 минут.

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- махи ногами на тумбе по 10-12 раз на каждую ногу , 6-приседание «пистолет» на каждую ногу 8-10 раз 3 подхода, 7-пресс,планка 45 секунд 4-6 подхода,8- растягивание 15-20 минут.

Среда

1.Бег на месте,2общая разминка 15-20 минут,3-выпады на каждую ногу 15-20 раз 4-6 подхода,4-приседание «пистолет» 8 раз на каждую ногу 3 подхода,5-разножка 3 подхода по 40 раз,6-приседание,выпрыгивание 8-10 раз 4-5 подхода,7-зашагивание на возвышенность с махом по 10 раз на каждую ногу 4-6 подхода,8- пресс, планка 45 секунд 4-6 подхода,9-растягивание 15-20 минут.

Четверг

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 4-5 подхода,5-зашагивание на возвышенность с махом 10 раз на каждую ногу,6-лежа на животе руки за головой поднимание, опускание туловища прогибая спину 15-20 раз 3 подхода,7- пресс, планка 45 секунд4-6 подхода,8-растягивание 15-20минут.

Пятница

1 Бег на месте,2-общая разминка 15-20 минут,3-разножка 40 раз 4 подхода,4-выпады на каждую ногу 10 раз 4-5 подхода, выпрыгивания с полного приседа

4 подхода по 8 раз, махи ногами на тумбе 10 раз на каждую ногу 4 подхода, 5- приседание «пистолет» 8 раз на каждую ногу 3 подхода, 6-пресс, планка 1 минута 3 подхода, 7-растягивание 15-20 минут.

Недельный план тренировочных занятий по виду спорта «лёгкая атлетика» в дистанционных условиях (группа 6 часов)

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-выпады на каждую ногу по 10 раз 4 подхода,7-пресс 30-40 раз 3-4 подхода,8-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 на тумбе 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-зашагивание на тумбу по 8-10 раз на каждую ногу,7- пресс 20-30 раз 3 подхода,8- растягивание 10-15 минут.