

ПЛАН-ЗАДАНИЕ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Группа УТ-3

Тренер-преподаватель С.В. Рудаков

№ п/п	число	З А Н Я Т И Е	время (минуты)	З А Д А Н И Е	Общие методические указания
1	02.11.2020	<b>Развитие специальной выносливости</b> <i>Вводная часть</i>	50	Бег разминочный 25 мин. ОРУ (общеразвивающие упражнения) 15 мин. Упр. для: рук, ног(вращения, махи), пояса(повороты, наклоны). Ускорения 10 мин.	Пульс 150-160 уд/мин. Во время выполнения ОРУ обращать внимание на движение рук, ног, пояса. ОРУ выполнять с максимальной амплитудой. Выполнять в нарастающем темпе.
		<i>Основная часть</i>	55	Бег в гору- 400м, с горы- 100м..	Бег выполняется на максимальной скорости. Повтор в гору начинать на пульсе 120 уд/мин.
		<i>Заключительная часть</i>	30	Бег в спокойном темпе. 20 мин.  Упр. на гибкость и растяжку.	Бег выполнять на пульсе 130-140 уд/мин. упражнения выполнять с максимальной амплитудой.
		<b>И Т О Г О</b>	<b>135</b>		
2	03.11.2020	<b>Развите общей выносливости</b> <i>Вводная часть</i>	10	ОРУ(общеразвивающие упражнения) 10 мин. Упр. для: рук, ног(вращения, махи), пояса(повороты, наклоны).	Во время выполнения ОРУ обращать внимание на движение рук, ног, пояса. ОРУ выполнять с максимальной амплитудой.
		<i>Основная часть</i>	90	Кросс. 70 мин. Ускорения 8-10 р.х100м. 20 мин.	Пульс 150-160 уд/мин. Выполнять в нарастающем темпе. Следить за правильной постановкой рук и ног.

		<i>Заключительная часть</i>	35	Упр. на растяжку и гибкость. Упр. для пресса и стопы.	Наклоны вперед в выпаде, упр. барьериста в положении сидя, упр. мостик, махи ногами вперед-вверх, назад, в сторону. Все упражнения выполнять до ощущения усталости.
		<b>ИТОГО</b>	<b>135</b>		
3	05.11.2020	<b>Реабилитационные мероприятия</b>	135		
		<b>ИТОГО</b>	<b>135</b>		
4	06.11.2020	<b>Развитие специальной выносливости</b> <i>Вводная часть</i>	50	Бег разминочный 25 мин. ОРУ (общеразвивающие упражнения) 15 мин. Упр. для: рук, ног(вращения, махи), пояса(повороты, наклоны). Ускорения 10 мин.	Пульс 150-160 уд/мин. Во время выполнения ОРУ обращать внимание на движение рук, ног, пояса. ОРУ выполнять с максимальной амплитудой. Выполнять в нарастающем темпе.
		<i>Основная часть</i>	55	Бег в гору- 400м, с горы- 100м..	Бег выполняется на максимальной скорости. Повтор в гору начинать на пульсе 120 уд/мин.
		<i>Заключительная часть</i>	30	Бег в спокойном темпе. 20 мин.  Упр. на гибкость и растяжку.10мин.	Бег выполнять на пульсе 130-140 уд/мин. упражнения выполнять с максимальной амплитудой.
		<b>ИТОГО</b>	<b>135</b>		
5	07.11.2020	<b>Развитие общей выносливости</b> <i>Вводная часть</i>	10	ОРУ (общеразвивающие упражнения) 10 мин. Упр. для: рук, ног(вращения, махи),	Во время выполнения ОРУ обращать внимание на движение рук, ног, пояса. ОРУ выполнять с максимальной

		<i>Основная часть</i>	90	пояса(повороты, наклоны). Кросс. 70 мин. Ускорения 8-10 р.х100м. 20 мин.	амплитудой. Пульс 150-160 уд/мин. Выполнять в нарастающем темпе. Следить за правильной постановкой рук и ног.
		<i>Заключительная часть</i>	35	Упр. на растяжку и гибкость. Упр. для пресса и стопы.	Наклоны вперед в выпаде, упр. барьериста в положении сидя, упр. мостик, махи ногами вперед-вверх, назад, в сторону. Все упражнения выполнять до ощущения усталости.
		<b>ИТОГО</b>	<b>135</b>		