

ПЛАН-ЗАДАНИЕ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

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
5	20.04.2020	<p>Развитие выносливости <i>Вводная часть</i></p> <p><i>Основная часть</i></p> <p><i>Заключительная часть</i></p>	<p>10</p> <p>30</p> <p>5</p>	<p>ОРУ(общеразвивающие упражнения) 5 мин. Упр. для: рук, ног(вращения, махи), пояса(повороты, наклоны).</p> <p>Бег на месте с высоким подниманием коленей.</p> <p>Упр. на растяжку и гибкость</p>	<p>Во время выполнения ОРУ обращать внимание на движение рук, ног, пояса. ОРУ выполнять с максимальной амплитудой. Количество повторений 7-10 раз</p> <p>Первые 10 мин. в спокойном темпе, пульс 150-160 уд/мин. Следующие 5 мин. бег с максимальной частотой, пульс 170-180 уд/мин.</p> <p>5 мин. в спокойном темпе, пульс 150-160 уд/мин.</p> <p>5 мин. в спокойном темпе, пульс 150-160 уд/мин. Следующие 5 мин. бег с максимальной частотой, пульс 170-180 уд/мин.</p> <p>Наклоны вперед в выпаде, упр. барьериста в положении сидя, упр. мостик, махи ногами вперед-вверх, назад, в сторону.</p>
		И Т О Г О	45		
2	21.04.2020	<p>Скоростно-силовая подготовка <i>Вводная часть</i></p> <p><i>Основная часть</i></p>	<p>15</p> <p>25</p>	<p>Бег на месте 10 мин. ОРУ(общеразвивающие упражнения) 5 мин. Упр. для: рук, ног(вращения, махи), пояса(повороты, наклоны).</p> <p>Прыжки на месте с поворотом на 180 градусов.</p> <p>Прыжки на одной ноге.</p>	<p>Бег выполняется на пульсе 140-150 уд/мин. Во время выполнения ОРУ обращать внимание на движение рук, ног, пояса. ОРУ выполнять с максимальной амплитудой.</p> <p>Прыгать максимально высоко, не опускаясь на пятки. Спину держать ровно. 20р. Влево, 20р. Вправо. Спину держать ровно. 50 р. на левой</p>

		<i>Заключительная часть</i>	5	Бег с высоким подниманием коленей 10 мин. Упр. на растяжку и гибкость	ноге 50 на правой ноге, на пятку не опускаться, ногув колене не сгищать. Колени поднимать максимально высоко, руки согнуты в локтях под углом 90 градусов. Голову не опускать. Наклоны вперед в выпаде, упр. барьериста в положении сидя, упр. мостик, махи ногами вперед-вверх, назад, в сторону.
		ИТОГО	45		
3	22.04.2020	Скоростно-силовая подготовка <i>Вводная часть</i>	15	Бег на месте 10 мин. ОРУ(общеразвивающие упражнения) 5 мин. Упр. для: рук, ног(вращения, махи), пояса(повороты, наклоны).	Бег выполняется на пульсе 140-150 уд/мин. Во время выполнения ОРУ обращать внимание на движение рук, ног, пояса. ОРУ выполнять с максимальной амплитудой.
		<i>Основная часть</i>	25	Выпрыгивания вверх из полу-приседа с весом 1 кг в каждой руке..	Спину держать ровно. Ноги на ширине плеч, вперед не наклоняться, В каждую руку взять гантели весом 1000г каждая или пластиковые бутылки с водой по 1000г.Пульс 170-180 уд/мин. Скорость максимальная. 3 подхода по 5 мин.
		<i>Заключительная часть</i>	5	Упр. на растяжку. Шпагаты, мостики.	Колени при выполнении шпагата не гнуть, тянуть носки. Мостики-максимально высоко.
		ИТОГО	45		
4	24.04.2020	Скоростно-силовая подготовка <i>Вводная часть</i>	15	Бег на месте 10 мин. ОРУ(общеразвивающие упражнения) 5 мин. Упр. для: рук, ног(вращения, махи),	Во время выполнения ОРУ обращать внимание на движение рук, ног, пояса. ОРУ выполнять с максимальной амплитудой.

		<i>Основная часть</i>	25	<p>пояса(повороты, наклоны).</p> <p>·</p> <p>Круговые махи ногами по 30 раз каждой ногой.</p> <p>Прыжки на одной ноге спиной вперед, по 50м на каждой ноге.</p> <p>Отжимания от пола.</p>	<p>Мах выполняется вперед-назад каждой ногой. Движения максимальные. Спина ровная.</p> <p>Прыжки выполняются на прямой ноге, на пятку не опускаться.</p> <p>При выполнении упр. туловище параллельно полу, опора на выпрямленные руки и ноги, 3 подхода по 20 раз.</p>
		<i>Заключительная часть</i>	5	Упр. на растяжку и гибкость	Наклоны вперед в выпаде, упр. барьериста в положении сидя, упр. мостик, махи ногами вперед-вверх, назад, в сторону.
		ИТОГО	45		