

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	09.11.2020	Развитие специальной выносливости <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.
		И Т О Г О	135		
2	10.11.2020	Развитие общей выносливости <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.
		ИТОГО	135		
3	11.11.2020	Развитие специальной выносливости <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>	50	Темповый бег.30 мин. Бег в полную силу 5 р.Х 60м. 20 мин.	Бег выполняется в максимальном темпе на протяжении всей дистанции Быстро, в полную силу.
		<i>Заключительная часть</i>	35	Бег трусцой 20 мин. Упр. на гибкость и растяжку.15 мин.	упражнения выполнять с максимальной амплитудой.
		ИТОГО	135		
4	12.11.2020	Реабилитационные мероприятия	135		
		ИТОГО	135		
5	13.11.2020	Развитие специальной выносливости <i>Вводная часть</i>	50	Бег разминочный 25 мин. ОРУ(общеразвивающие упражнения) 15 мин. Упр. для:	Пульс 150-160 уд/мин. Во время выполнения ОРУ обращать внимание на движение рук, ног, пояса.

		<i>Основная часть</i>	55	рук, ног(вращения, махи), пояса(повороты, наклоны). Ускорения 10 мин. Бег в гору- 400м, с горы- 100м..	ОРУ выполнять с максимальной амплитудой. Выполнять в нарастающем темпе. 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.10 мин.	Бег выполнять на пульсе 130-140 уд/мин. упражнения выполнять с максимальной амплитудой.
		ИТОГО	135		
6	14.11.2020	Развите общей выносливости <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.
		ИТОГО	135		