

# ПЛАН-ЗАДАНИЕ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

для группы НП-1

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	10.11.2020	<p><b>Развитие выносливости</b> <i>Вводная часть</i></p> <p><i>Основная часть</i></p> <p><i>Заключительная часть</i></p>	<p style="text-align: center;">25</p> <p style="text-align: center;">30</p> <p style="text-align: center;">25</p> <p style="text-align: center;">10</p>	<p>ОРУ (общеразвивающие упражнения) 15 мин. Упр. для: рук, ног(вращения, махи), пояса(повороты, наклоны).</p> <p>Кроссовый бег в спокойном темпе.</p> <p><i>Специальные упражнения:</i> (семенящий бег, бег с захлестыванием, с высоким подниманием коленей, прыжками вверх, прыжками в длину, спиной вперед, приставными шагами левым, правым боком). <i>Ускорения:</i> 5х50м</p> <p><i>Упр. на растяжку и гибкость</i> (выпады с наклоном в сторону к прямой ноге, шпагаты, наклоны вперед - к носкам, назад - к пяткам, махи ногами вперед, в сторону, назад).</p>	<p>Во время выполнения ОРУ обращать внимание на движение рук, ног, пояса. ОРУ выполнять с максимальной амплитудой. Количество повторений 7-10раз</p> <p>Бег выполняется в спокойном темпе ,пульс 140-150 уд/мин</p> <p>Обращать внимание на положение туловища, рук, ног, головы, свободу дыхания.</p> <p>Упражнения выполняются с максимальной амплитудой.</p>
		<b>И Т О Г О</b>	<b>90</b>		

2	12.11..2020	<b>Скоростно-силовая подготовка</b>						
		<i>Вводная часть</i>				25	Бег 15 мин. ОРУ(общеразвивающие упражнения) 10 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>				30	<i>Прыжки со скакалкой</i>	Прыгать максимально высоко ,не опускаясь на пятки, колени не сгибать, голову не опускать.
						10	<i>Отжимания в упоре</i> 20 раз.	Спину держать ровно, руки сгибать полностью, голову не опускать.
						15	<i>Выпрыгивания из полуприседа вверх вперед</i> 2x10	Туловище прямое, руки держать произвольно. Выполнять быстро.
		<i>Заключительная часть</i>	10	<i>Упр. на растяжку и гибкость</i> (выпады с наклоном в сторону к прямой ноге, шпагаты, наклоны вперед - к носкам, назад - к пяткам, махи ногами вперед, в сторону, назад).	Упражнения выполняются с максимальной амплитудой.			
		<b>ИТОГО</b>	<b>90</b>					
3	14.11.2020	<b>Силовая подготовка</b>						
		<i>Вводная часть</i>				30	Бег 15 мин. ОРУ (общеразвивающие упражнения) 15 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>	30	Выпрыгивания вверх из полу-приседа с весом 1 кг в каждой руке. 5 подходов по 10 раз..	Спину держать ровно. Ноги на ширине плеч, вперед не наклоняться, В каждую руку взять гантели весом 1000г каждая Пульс 160-170 уд/мин. Скорость			

			15	<i>Упражнение «пистолет»</i> 10 раз на правую ногу и 10 раз на левую ногу.	максимальная. При выполнении упр. «пистолет» спину держать ровно, голову не опускать.
		<i>Заключительная часть</i>	15	<i>Упр. на растяжку. Шпагаты, мостики.</i>	Колени при выполнении шпагата не гнуть, тянуть носки. Мостики-максимально высоко.
		<b>ИТОГО</b>	<b>90</b>		