

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
1	13.04.2020	<p>Силовая подготовка <i>Вводная часть</i></p> <p><i>Основная часть</i></p> <p><i>Заключительная часть</i></p>	<p>15</p> <p>25</p> <p>5</p>	<p>Бег на месте 10 мин. ОРУ(общеразвивающие упражнения) 5 мин. Упр. для: рук, ног(вращения, махи), пояса(повороты, наклоны).</p> <p>Силовое упр. «пистолет» (приседания на одной ноге)20р. на каждую ногу. Отжимания от пола 20р.</p> <p>Прыжки на месте выпадами(количество прыжков по самочувствию).</p> <p>Упр. на растяжку и гибкость</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>При выполнении упр. спина прямая, нога поднимается под углом 90 градусов и не опускается. При выполнении упр. туловище параллельно полу, опора на выпрямленные руки и ноги, затем руки сгибаются и грудью коснуться пола. Упр. выполняется в максимальном темпе. Пульс 180 уд/мин.</p> <p>Наклоны вперед в выпаде, упр. барьериста в положении сидя, упр. мостик, махи ногами вперед-вверх, назад, в сторону.</p>
2	14.04.2020	<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 через скакалку на двух ногах. 300 раз.</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. Пульс 170-180</p>

		<i>Основная часть</i>	25	<p>Отжимания от пола с хлопком ладонями. 20 раз.</p> <p>Упражнения на статическое напряжение.</p>	<p>амплитудой. При выполнении упр. туловище параллельно полу, опора на выпрямленные руки и ноги, оттолкнуться руками от пола, хлопнуть ладонями перед грудью и вернуться в исх. положение. Количество подходов регулирует сам спортсмен.</p> <p>Спортсмен упирается руками в стену и начинает «толкать» вперед. Давить без прерывания до ощущения усталости . Стать на пол. Основная стойка-ноги на ширине плеч. Напрячь мышцы ног, не отрывая ног от пола пытаться их соединить. Делать до ощущения усталости.</p>
		<i>Заключительная часть</i>	5	<p>Бег на месте на максимальную частоту с высоким подниманием коленей. 3 подхода по 40 сек.</p> <p>Упражнения для укрепления пресса. 20 раз.</p> <p>Подтягивания в вися на перекладине. 20 раз.</p>	<p>Пульс 170-180 уд/мин. Скорость максимальная.</p> <p>Упражнение выполняется в вися на перекладине, поднимая ноги вверх с косанием носками перекладины, если нет перекладины, то сидя на полу, руки за головой, с закрепленными ногами, наклоны вперед, колени не сгибать -50 раз.</p> <p>Упражнение выполняется в вися на перекладине, Количество подходов регулирует сам спортсмен.</p>