**План тренировок по лёгкой атлетике.**

**Тренер Букатин Ю.Г.**

**Группа ЭНП-1**

**Вт. 24.03, 31.03, 07.04.**

***Бег 10 мин***;

***ОРУ*** ***- 10 мин:***

руки на уровне груди - рывки руками -10 раз;

наклоны вперёд, назад, направо, налево - все по 10 раз;

вращение туловища -10раз;

выпады левой, правой ногой – по 10 раз.

***Основная часть 50 мин***:

15 мин специальные беговые упражнения:

с высоким подниманием бедра, «захлёст» голени, на прямых ногах, колесо – 4 упр. по 2 раза по 30 м.

Равномерный бег 20 мин.

Прыжки на скакалке 120 прыжков - 15 мин.

***Заминка 20 мин:***

лёгкий бег 10 мин, упражнения на гибкость10 мин.

**Чт. 26.03, 02.04, 09.04.**

***Бег 10 мин.***

***ОРУ 10 мин:***

руки на уровне груди - рывки руками -10 раз;

наклоны вперёд, назад, направо, налево - все по 10 раз;

вращение туловища -10раз;

выпады левой, правой ногой – по 10 раз.

Основная часть 50 мин:

прыжковые упражнения; по 30 раз каждое упражнение:

воробей, на левой, на правой, лягушка;

прыжки, подтягивая колени. Ускорения – 6 по 60 м.

***Заминка 20 мин:***

лёгкий бег 10 мин, упражнения на гибкость 10 мин.

 **Сб. 28.03, 04.04, 11.04**

***Бег 10 мин***;

***ОРУ 10 мин***:

руки на уровне груди - рывки руками -10 раз;

наклоны вперёд, назад, направо, налево - все по 10 раз;

вращение туловища -10раз;

выпады левой, правой ногой – по 10 раз.

***Основная часть 50 мин:***

ОФП – пресс, отжимания, приседания – все упражнения по 20 раз. Прыжковые упражнения на скакалке. Набрать 120 раз.

 ***Заминка 20 мин***: 10 мин лёгкий бег, 10 мин упражнения на гибкость.

**ТЭ-3**

**Пн. 23.03, 30.03, 06.04.**

***Бег 15 мин.***

***ОРУ 10 мин***:

руки на уровне груди - рывки руками -15 раз;

наклоны вперёд, назад, направо, налево - все по 15 раз;

вращение туловища -15 раз;

выпады левой, правой ногой – по 15 раз.

***Основная часть 55 мин:***

30 мин повторный бег 6 по 300 м (отдых: 4мин лёгкого бега);

прыжки в шаге на каждую ногу, на левую, на правую, через два беговых – каждое упражнение два раза по 60 м.

***ОФП 10 мин***: пресс, отжимания, приседания – все упражнения по 30 раз. Прыжковые упражнения на скакалке 15 мин. Набрать 120 раз.

***Заминка***: лёгкий бег 10 мин.

 **Вт. 24.03, 31.03, 07.04.**

***Бег 15 мин.***

***ОРУ 10 мин:***

руки на уровне груди - рывки руками -15 раз;

наклоны вперёд, назад, направо, налево - все по 15 раз;

вращение туловища -15 раз ;

выпады левой, правой ногой – по 15 раз.

***Основная часть 50 мин***:

25 мин специальные беговые упражнения:

с высоким подниманием бедра, «захлёст» голени, на прямых ногах, колесо – 4 упр. по 4 раза по 30 м. Бег в гору: 8 по 100 м (отдых – ходьба 100м) – 25 мин.

***Заминка 15 мин***: лёгкий бег 10 мин, 5 мин упражнения на гибкость

 **Ср. 25.03, 01.04, 08.04.**

***Бег 15 мин.***

***ОРУ 10 мин:***

руки на уровне груди - рывки руками -15 раз;

наклоны вперёд, назад, направо, налево - все по 15 раз;

вращение туловища -15раз;

выпады левой, правой ногой – по 15 раз.

***Основная часть 55 мин***:

кросс 30 мин.;

25 мин упражнения с утяжелителями:

ходьба выпадами, ходьба в низкой посадке, разножка, ходьба правым, левым боком – каждое упражнение по 40 м по 2 раза.

***Заминка***: лёгкий бег ***10 мин.***

 **Чт. 26.03, 02.04, 09.04.**

***Бег 15 мин*** со специальными беговыми упражнениями: с высоким подниманием бедра, захлёст голени, на прямых ногах, колесо – 4 упр. по 2раза по 30 м.

***Основная часть 65 мин***.

кросс 50 мин.

ОФП 15 мин – пресс, отжимания, приседания, « кораблик» – все упражнения по 30 раз две серии.

***Заминка:*** лёгкий бег ***10 мин***. Упражнения на гибкость.

**Сб. 28.03, 04.04, 11.04.**

Кросс 40 мин. Упражнения на гибкость 5 мин.

 **Вс. 29.03, 05.04, 12.04.**

***Бег 15 мин*** со специальными беговыми упражнениями: с высоким подниманием бедра, захлёст голени, на прямых ногах, колесо – 4 упр. по 2 раза по 30 м.

***Основная часть 95 мин*** :

35 мин бег 3 раза по одному км по 3.50 - 4 мин. (отдых 6 мин лёгкого бега). 35 мин прыжковые упражнения:

в шаге на каждую, на левую, на правую ногу – по 50 м, по 4 раза каждое упражнение.

Отдых – ходьба. 25 мин прыжки на скакалке: набрать 200 прыжков.

***Заминка 25 мин***: лёгкий бег 15 мин. Упражнения на гибкость 10 мин.

 **ТЭ-5**

 **Пн. 23.03, 30.03, 06.04.**

***Бег 15 мин***.

***ОРУ 10 мин:***

руки на уровне груди - рывки руками -15 раз;

наклоны вперёд, назад, направо, налево - все по 15 раз;

вращение туловища -15 раз ; выпады левой, правой ногой – по 15 раз.

***Основная часть 55 мин***:

35 мин повторный бег 3 по 2000 м (отдых: 6 мин лёгкого бега);

прыжки в шаге на каждую ногу, на левую, на правую, через два беговых – каждое упражнение два раза по 60 м.

ОФП 20 мин: пресс, отжимания, приседания – все упражнения по 30 раз 2 серии.

***Заминка***: лёгкий бег ***10 мин.***

 **Вт. 24.03, 31.03, 07.04.**

***Бег 15 мин.***

***ОРУ 10 мин***:

руки на уровне груди - рывки руками -15 раз;

наклоны вперёд, назад, направо, налево - все по 15 раз;

вращение туловища -15раз;

выпады левой, правой ногой – по 15 раз.

***Основная часть 90 мин***:

кросс 50 мин., 20 мин бег в гору: 8 по 60 м (отдых – ходьба 100м). 20 мин прыжковые упражнения: «блоха» левой, правой по 50 скачков, подтягивая колени 30 раз, лягушка 20 раз.

***Заминка 20 мин***: лёгкий бег 10 мин, упражнения на гибкость 10 мин.

 **Ср. 25.03, 01.04, 08.04.**

***Бег 15 мин***.

***ОРУ 10 мин***:

руки на уровне груди - рывки руками -15 раз;

наклоны вперёд, назад, направо, налево - все по 15 раз;

вращение туловища -15раз;

выпады левой, правой ногой – по 15 раз.

***Основная часть 55 мин***:

кросс 30мин.

25 мин упражнения с утяжелителями: ходьба выпадами, ходьба в низкой посадке, разножка, ходьба правым, левым боком – каждое упражнение по 40 м по 2 раза.

***Заминка***: лёгкий бег ***10 мин.***

 **Чт. 26.03, 02.04, 09.04.**

***Бег 15 мин*** со специальными беговыми упражнениями: с высоким подниманием бедра, захлёст голени, на прямых ногах, колесо – 4 упр. по 2 раза по 30 м.

***Основная часть 60 мин***:

кросс 40 мин;

20 мин ОФП – пресс, отжимания, приседания, « кораблик» – все упражнения по 30 раз две серии.

***Заминка 15 мин***: лёгкий бег 10 мин, упражнения на гибкость 5 мин.

 **Сб. 28.03, 04.04, 11.04.**

***Бег 15 мин.*** со специальными беговыми упражнениями: с высоким подниманием бедра, захлёст голени, на прямых ногах, колесо – 4 упр. по 2 раза по 30 м. Барьерные упражнения: левой, правой по 40 м по3 раза на каждую ногу.

***Основная часть 100 мин***:

50 мин бег 6 раза по одному км по 3.30 -3.50 мин. отдых 6 мин лёгкого бега. 30 мин прыжковые упражнения: в шаге на каждую, на левую, на правую ногу, через два беговых – по 60 м, по 2 раза каждое упражнение.

Отдых – ходьба. 20 мин прыжки на скакалке: набрать 200 прыжков.

***Заминка 20 мин***: лёгкий бег 10 мин, упражнения на гибкость10 мин.

**НП-2**

 **Пн. 23.03, 30.03, 06.04.**

***Бег 10 мин***.

***ОРУ 10 мин***:

руки на уровне груди - рывки руками -10 раз;

наклоны вперёд, назад, направо, налево - все по 10 раз;

вращение туловища -10раз; выпады левой, правой ногой – по 10 раз.

***Основная часть 55 мин***:

25 мин специальные беговые упражнения: с высоким подниманием бедра, «захлёст» голени, на прямых ногах, колесо – 4 упр. по 2 раза по 30 м. Равномерный бег 30 мин.

***Заминка 15 мин***: лёгкий бег 10 мин, упражнения на гибкость 5 мин.

 **Ср. 25.03, 01.04, 08.04.**

***Бег 10 мин***.

***ОРУ 10 мин:*** : руки на уровне груди - рывки руками -10 раз;

 наклоны вперёд, назад, направо, налево - все по 10 раз;

вращение туловища -10раз;

выпады левой, правой ногой – по 10 раз.

***Основная часть 60 мин***:

30 мин. прыжковые упражнения; по 30 раз каждое упражнение: воробей, на левой, на правой, лягушка, прыжки, подтягивая колени, свечка левой, правой. 20 мин ускорения – 6 по 60 м две серии.

***Заминка 10 мин*** : лёгкий бег 10 мин.

 **Сб. 28.03, 04.04, 11.04**

***Бег 10 мин.***

***ОРУ 10 мин***:

руки на уровне груди - рывки руками -10 раз;

наклоны вперёд, назад, направо, налево - все по 10 раз;

вращение туловища -10раз;

выпады левой, правой ногой – по 10 раз.

***Основная часть 60 мин***:

15 мин бег с ускорениями по 50 м.;

30 мин ОФП – пресс, отжимания, приседания – все упражнения по 20 раз две серии. 15 мин Прыжковые упражнения на скакалке. Набрать 120 раз.

***Заминка 10 мин***: упражнения на гибкость 10 мин.