**План тренировок по лёгкой атлетике для групп НП-1, НП-3.**

Тренер Букатина Т.И.

**Вт. 24.03, 31.03, 07.04.**

***Бег*** ***10 мин***.

***ОРУ – 10 мин.:***

вращение прямых рук -10 раз;

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

выпады левой, правой ногой – по 10 раз.

***Основная часть***: ***60 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.

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

**Чт. 26.03, 02.04, 09.04.**

***Бег 10 мин.***

***ОРУ – 10 мин.***:

вращение прямых рук -10 раз,

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

выпады левой, правой ногой – 10 раз.

***Основная часть – 60 мин.:***

прыжковые упражнения:

по 30 раз каждое упражнение: воробей, на левой, на правой, лягушка, прыжки, подтягивая колени.

Ускорения – 6 по 60 м.

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

**Сб. 28.03, 04.04, 11.04**

***Бег 10 мин.***

***ОРУ*** – ***10 мин***.:

вращение прямых рук -10раз;

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

выпады левой, правой ногой – 10 раз.

***Основная часть – 60 имн.***

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

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

**План тренировок по лёгкой атлетике для групп ТЭ-1**

**Тренер Букатина Т.И.**

**Пн. 23.03, 30.03, 06.04.**

***Бег 20 мин***.

***ОРУ – 10 мин.***:

вращение прямых рук -15 раз;

наклоны вперёд, назад, направо, налево - все по 12 раз;

выпады левой, правой ногой – 12 раз.

***Основная часть – 95 мин.***:

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

повторный бег 8 по 100 м;

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

***Заминка – 10 мин.***: лёгкий бег.

**Вт. 24.03, 31.03, 07.04.**

***Бег 15 мин.***

***ОРУ – 10 мин.***:

вращение прямых рук -15 раз;

наклоны вперёд, назад, направо, налево - все по 12 раз;

выпады левой, правой ногой – 12 раз.

***Основная часть – 55 мин.:***

кросс 20 мин,

ОФП – пресс, отжимания, приседания – все упражнения по 30 раз две серии.

***Заминка – 10 мин.:*** лёгкий бег

**Ср. 25.03, 01.04, 08.04.**

***Бег 15 мин.***

***ОРУ – 10 мин.***:

вращение прямых рук -15 раз;

наклоны вперёд, назад, направо, налево - все по 12 раз;

выпады левой, правой ногой – 12 раз.

***Основная часть – 55 мин.***:

переменный бег: 200, 300, 400 м. отдых – 200 м лёгкого бега.

Прыжковые упражнения на скакалке 200 раз.

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

**Чт. 26.03, 02.04, 09.04.**

***Бег 10 мин*** со специальными беговыми упражнениями:

с высоким подниманием бедра;

захлёст голени, на прямых ногах;

колесо – 4 упр. по 2раза по 30 м.

***Основная часть – 70 мин.***:

Кросс 20 мин.

ОФП – пресс, отжимания, приседания – все упражнения по 30 раз две серии.

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