План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов МКУ СШ «Колос», отделения «Легкая атлетика» с 01. 06. 2020 г. по 06.06. 2020 года

Тренер – Бондарь С. Н.

Дата	Группа	
	НП-1	**ВСМ**
01.06.2020г. Понедельник	**Выходной**	**Разминка** Бег на месте -15 мин. Активная растяжка - 30 мин. **Основная часть** Прыжки на месте на правой, левой. на двух ногах- по 50 раз. Прыжки воробушек- по 7-10 раз на ногу. Прыжки на месте с подниманием коленей до груди- по 20 раз. Разножка- по 70 раз. Выполнить 6-8 серий. Упражнения выполняются через отдых 2-3 мин., отдых между сериями 5-8 минут. **Заминка** Бег на месте 10 минут. Дыхательные упражнения- 5 мин.
02.06.2020г. Вторник	**Разминка** Бег на месте -5-10 мин. Активная растяжка - 10-15 мин. **Основная часть** Прыжки на месте на правой, левой. на двух ногах- по 30 раз. Прыжки воробушек- по пять раз на ногу. Прыжки на месте с подниманием коленей до груди- по 10 раз. Разножка- по 50 раз. Выполнить 5-7 серий. Упражнения выполняются через отдых 2-3 мин., отдых между сериями 5-8 минут.	**Разминка** Активная растяжка - 20 мин. **Основная часть** Кроссовая подготовка. бег 15 км в режиме ЧСС 130-150 ударов в минуту. **Заминка** Упражнения на гибкость.

03.06.2020г. Среда	**Выходной**	**Разминка** Бег на месте -15 мин. Активная растяжка - 30 мин. **Основная часть** Прыжки на скакалке на правой, левой. на двух ногах- по 1минуте. Ступенька - по 40 раз. Выпрыгивания вверх на месте с подниманием коленей до груди из полуприседа- по 10 раз. Разножка с максимальной частотой- по 30 сек. Выполнить 6-8 серий. Упражнения выполняются через отдых 2-3 мин., отдых между сериями 5-8 минут. **Заминка** Бег на месте 10 минут. Дыхательные упражнения- 5 мин.
04.06.2020г. Четверг	**Разминка** Бег на месте -10 мин. Активная растяжка - 20 мин. **Основная часть** Прыжки на скакалке на правой, левой. на двух ногах- по 30 сек... Ступенька - по 20 раз. Выпрыгивания вверх на месте до груди из полуприседа - по 6 раз. Разножка с максимальной частотой- по 20 сек. Выполнить 4-5 серий. Упражнения выполняются через отдых 2-3 мин., отдых между сериями 5-8 минут. **Заминка** Бег на месте 5 минут.	**Разминка** Активная растяжка - 20 мин. **Основная часть** Фортлек: бег 1 км в режиме ЧСС 170-180 ударов в минуту через бег трусцой 500 м. десять повторений. **Заминка** Упражнения на гибкость.
05.06.2020г. Пятница	**Выходной**	**Разминка** Бег на месте -15 мин. Активная растяжка - 30 мин. **Основная часть** Силовая подготовка. Полный присед изолированно на левой, правой ногах- по 10 раз. Сгибание разгибание рук в упоре лежа- по 20 раз. Пресс в висе на перекладине- с прямыми ногами по 15 раз. Наклоны влево-вправо с отягощением 10 кг по 10 раз. Ходьба выпадами- по 10 шагов на ногу. Выполнить 6-8 серий. Упражнения выполняются через отдых 2-3 мин., отдых между сериями 5-8 минут. **Заминка** Бег на месте 10 минут. Дыхательные упражнения- 5 мин.

06.06.2020г. Суббота.	**Разминка** Бег на месте -5 мин. Активная растяжка - 10 мин. **Основная часть** ОФП: Полный присед - по 10 раз. Сгибание разгибание рук в упоре лежа- по 5-10 раз. (девочки с упора на коленях при необходимости) Пресс лежа горизонтально- с прямыми ногами по 15 раз. Наклоны влево-вправо с отягощением 3 кг по 10 раз. Ходьба выпадами- по 5 шагов на ногу. Выполнить 4-5 серий. Упражнения выполняются через отдых 2-3 мин., отдых между сериями 5-8 минут.	**Разминка** Бег на месте -15 мин. Активная растяжка - 30 мин. **Основная часть** Запрыгивания на опору на месте на правой, левой. на двух ногах- по 10 раз. Прыжки воробушек- по 7-10 раз на ногу. Прыжки лягушка - по 10 раз. Разножка- по 50 раз. Бег на месте в упоре стоя максимально часто, поднимая колени к груди- по 30 секунд. Выполнить 6-8 серий. Упражнения выполняются через отдых 2-3 мин., отдых между сериями 5-8 минут. **Заминка** Бег на месте 10 минут. Дыхательные упражнения- 5 мин.
07.06.2020г. Воскресенье	**Выходной**	**Выходной**