

КОНСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ

*для спортсменов МКУ СШ «Колос» отделения лёгкая атлетика,
занимающихся в группе СОГ*

Тренер – Умеренков М.А.

Дата проведения занятия	Время проведения занятия	Содержание с дозировкой	Используемые ресурсы для изучения материала	Данные тренера для консультаций
30 марта	16 ⁰⁰ -17 ³⁰	Техника безопасности при занятиях лёгкой атлетикой	https://www.youtube.com/watch?v=UXtwAKiLrnA&t=64s	WK Электронная почта
31 марта	14 ¹⁵ -15 ⁴⁵	1.Разминка 10мин. 2.ОРУ на месте и в движении по 5мин. 3.Прыжки со скакалкой 5мин. 4. Упражнения для мышц брюшного пресса 3подхода по15раз 5.Заминка легкий бег 3-4мин.	https://www.youtube.com/watch?v=ExEPl_iMoV4 https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0 https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ	WK Электронная почта
02 апреля	16 ⁰⁰ -17 ³⁰	1.Разминочная часть 15 мин. 2. Специальные беговые упражнения на месте. 3. Силовые упражнения на мышцы ног и спины с отягощением.	https://www.youtube.com/watch?v=ExEPl_iMoV4 https://www.youtube.com/watch?v=UA5BQEEWpaQ https://www.youtube.com/watch?v=1V8IEheX4Cc	WK Электронная почта
		4.Бег с высоким подниманием бедра 4х30сек 5.Приседания с выпрыгиванием 8х10раз 6. Заминка легкий бег на месте 2мин	https://www.youtube.com/watch?v=Q6wLj_VizmGg https://www.youtube.com/watch?v=mDgH3BLK8YQ	
06 апреля	14 ¹⁵ -15 ⁴⁵	1. Разминка 15мин. 2. Упражнения на гибкость. 3.Общие развивающие упражнения 5-7мин 4.Упражнения для развития икроножных мышц и укрепления стопы	https://www.youtube.com/watch?v=ExEPl_iMoV4 https://www.youtube.com/watch?v=qrJUE_XcaWw https://www.youtube.com/watch?v=zT_zEVeeqB7Q https://www.youtube.com/watch?v=GT_e4aT3DGF4	WK Электронная почта

		3.подхода до утомления, отдых между подходами 2-3 мин. 5.Силовые упражнения на мышцы ног 6.Прыжки в разножке на месте 5х20раз 7. Заминка. Легкий бег на месте.		
07 апреля	16 ⁰⁰ -17 ³⁰	1.Разминочная часть 10 -15 мин. 2.Общие развивающие физические упражнения. 3.Переменный бег на месте 30сек быстро и 2минуты в умеренной интенсивности - 2 серии. 3.Силовые упражнения на мышцы 4. брюшного пресса, спины Приседания с выпрыгиванием 3х15раз 5.Упражнения на гибкость -10мин	https://www.youtube.com/watch?v=ExEPl_iMoV4 https://www.youtube.com/watch?v=rrj_8mHJXhwk https://www.youtube.com/watch?v=q_rJUE_XcaWw	WK Электронная почта
09 апреля	14 ¹⁵ -15 ⁴⁵	1. Разминка10- 15 мин. 2.Бег на месте с высоким подниманием бедра 4- подхода по30 секунд 3. Силовые упражнения на мышцы ног 4.Прыжки в разножке на месте 5х20раз 5.Отжимания на руках от пола 4х15 раз 6. Заминка. Легкий бег на месте 2 мин.	https://www.youtube.com/watch?v=ExEPl_iMoV4 https://www.youtube.com/watch?v=Q6wLj_VizmGg https://www.youtube.com/watch?v=x5_9yKOPmARU https://www.youtube.com/watch?v=qDWspzUZuq_8	WK Электронная почта
13 апреля	16 ⁰⁰ -17 ³⁰	1. Разминка 10-15минут. 2.Прыжки на месте на 2х ногах4х50 раз 3. Силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины 4х15 раз 4.Приседания с выпрыгиванием 3х15раз 5.Упражнения на гибкость -10мин	https://www.youtube.com/watch?v=ExEPl_iMoV4 https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ https://www.youtube.com/watch?v=qrJUE_XcaWw	WK Электронная почта
14 апреля	14 ¹⁵ -15 ⁴⁵	1. Разминка 15минут. 2.Прыжки с двух и с одной ноги до 300 прыжков 3. Силовые упражнения на мышцы ног 4.Прыжки в разножке на месте 5х20раз 5.Отжимания на руках от пола 4х15 раз	https://www.youtube.com/watch?v=ExEPl_iMoV4 https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ https://www.youtube.com/watch?v=qrJUE_XcaWw	WK Электронная почта

		6. Заминка. Легкий бег на месте 2 мин.		
16 апреля	16 ⁰⁰ -17 ³⁰	1. Разминочная часть 15 мин. 2. Махи ногами продольные 4х50раз, поперечные 4х50раз 3. Приседания, не отрывая пяток 5х20раз 4. Бег на месте с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени 5х20секунд 5. Упражнения для развития гибкости	https://www.youtube.com/watch?v=ExEPl_iMoV4 https://www.youtube.com/watch?v=Q6wLj_VizmGg https://www.youtube.com/watch?v=et_eSN_y0q4 https://www.youtube.com/watch?v=qrJUE_XcaWw	WK Электронная почта
20 апреля	14 ¹⁵ -15 ⁴⁵	1. Разминочная часть 15 мин. 2. Общие развивающие физические упражнения 5 мин. 3. Бег на месте с захлестыванием голени 4х20сек 4. Бег на месте с подниманием бедра 4х20сек 5. Приседания 4х20раз 6. Заминка. Легкий бег на месте 2 мин.	https://www.youtube.com/watch?v=ExEPl_iMoV4 https://www.youtube.com/watch?v=zT_zEVeeqB7Q https://www.youtube.com/watch?v=et_eSN_y0q4 https://www.youtube.com/watch?v=Q6wLj_VizmGg	WK Электронная почта
21 апреля	14 ¹⁵ -15 ⁴⁵	1. Разминка 15 мин. 2. Упражнения для развития гибкости 10 минут 3. Общие развивающие упражнения 10-15 мин 4. Силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины 4х15 раз 5. Приседания с выпрыгиванием 3х15раз 5. Упражнения на гибкость -10мин	https://www.youtube.com/watch?v=ExEPl_iMoV4 https://www.youtube.com/watch?v=qrJUE_XcaWw https://www.youtube.com/watch?v=zT_zEVeeqB7Q	WK Электронная почта

23 апреля	16 ⁰⁰ -17 ³⁰	1 Разминочная часть 15 мин. 2. Общие развивающие физические упражнения. 3. Переменный бег на месте 30сек быстро и 2минуты в умеренной интенсивности - 3 серии. 4. Упражнения для развития икроножных мышц и укрепления стопы 2 подхода до утомления. Отдых между подходами 3- 4минуты 5. Упражнения на укрепление мышц спины и брюшного пресса 6. Заминка. Легкий бег на месте 2 мин.	https://www.youtube.com/watch?v=ExEPl_iMoV4 https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0 https://www.youtube.com/watch?v=GT_e4aT3DGF4	WK Электронная почта
27 апреля	14 ¹⁵ -15 ⁴⁵	1 Разминка 10- 15 мин. 2. Общие развивающие физические упражнения 5 мин. 3. Бег на месте с захлестыванием голени 4x20сек 4. Бег на месте с подниманием бедра 4x20сек 5. Приседания 4x25раз 6. Упражнения на гибкость 10 минут	https://www.youtube.com/watch?v=ExEPl_iMoV4 https://www.youtube.com/watch?v=rrj_8mHJXhww https://www.youtube.com/watch?v=et_eSN_y0q4 https://www.youtube.com/watch?v=Q6wLj_VizmGg	WK Электронная почта
28 апреля	16 ⁰⁰ -17 ³⁰	1 Разминка 15мин 2. Упражнения для укрепления свода стопы голеностопного сустава и икроножных мышц 5- подхода по 20раз отдых между подходами 2минуты 3. Упражнения для мышц брюшного пресса - 3 подхода по15раз 4. Приседания с выпрыгиванием 8x10раз 5. Бег на месте в умеренной интенсивности 5мин	https://www.youtube.com/watch?v=ExEPl_iMoV4 https://nogibogi.com/uprazhneniya-dlya-ukrepleniya-stopy-golenostopa-i-ikronozhnyx-myshc/ https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ https://www.youtube.com/watch?v=mDgH3BLK8YQ	WK Электронная почта

		6. Заминка 2-3мин	https://www.youtube.com/watch?v=fkHcXY9ZRk0	
30 апреля	14 ¹⁵ -15 ⁴⁵	1. Разминка 15мин 2. СБУ-8-10мин 3. Прыжки со сменой ног в разножке 7-8 подходов по 10-12раз 4. Упражнения для развития гибкости 1215мин 5. Заминка 2-3мин	https://www.youtube.com/watch?v=ExEPl_iMoV4 https://www.youtube.com/watch?v=qDWspzUZuq8 https://www.youtube.com/watch?v=fkHcXY9ZRk0	WK Электронная почта
04 мая	16 ⁰⁰ -17 ³⁰	1.Разминочная часть10мин 2. СБУ – 10 минут 3прыжки со сменой ног в разножке8 подходов по 10 – 12 раз 4. Бег с захлестыванием голени 4подхода по 20сек 5. Упражнения для развития мышц брюшного пресса 1012мин 6. Упражнения для развития гибкости поперечные и продольные махи ногами стоя у стены по 50раз на каждую ногу 7.Заминка легкий бег 23мин	https://www.youtube.com/watch?v=ExEPl_iMoV4 https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ https://www.youtube.com/watch?v=7wCsg3BopV4	WK Электронная почта
05 мая	16 ⁰⁰ -17 ³⁰	1.Разминочная часть 15 мин. 2.Специальные беговые упражнения на месте. 3.Силовые упражнения на мышцы ног и спины с отягощением. 4.Отжимание в упоре лежа от пола 3x15 раз 5. Заминка. Легкий бег на месте 2 минуты.	https://www.youtube.com/watch?v=ExEPl_iMoV4 https://www.youtube.com/watch?v=UA5BQEEWpaQ https://www.youtube.com/watch?v=1V8lEheX4Cc	WK Электронная почта
07 мая	14 ¹⁵ -15 ⁴⁵	1.Разминка 15мин. 2.Упражнения на гибкость. 3.Общие развивающие упражнения 5-7мин	https://www.youtube.com/watch?v=ExEPl_iMoV4 https://www.youtube.com/watch?v=qrJUE_XcaWw https://www.youtube.com/watch?v=zT_zEVeeqB7Q https://www.youtube.com/watch?v=GT_e4aT3DGF4	WK Электронная почта

		4.Упражнения для развития икроножных мышц и укрепления стопы 3подхода до утомления, отдых между подходами 2-3 мин. 5.Силовые упражнения на мышцы ног 6.Прыжки в разножке на месте 5х20раз 7. Заминка. Легкий бег на месте.		
11 мая	16 ⁰⁰ -17 ³⁰	1.Разминочная часть 10 -15 мин. 2.Общие развивающие физические упражнения. 3.Переменный бег на месте 30сек быстро и 2минуты в умеренной интенсивности - 2 серии. 4.Силовые упражнения на мышцы 5. брюшного пресса, спины Приседания с выпрыгиванием3х15раз 6.Упражнения на гибкость -10 мин	https://www.youtube.com/watch?v=ExEPl_iMoV4 https://www.youtube.com/watch?v=rrj_8mHJXhwk https://www.youtube.com/watch?v=q_rJUE_XcaWw	WK Электронная почта
12 мая	14 ¹⁵ -15 ⁴⁵	1.Разминка10- 15 мин. 2.Бег на месте с высоким подниманием бедра 4- подхода по30 секунд 3.Силовые упражнения на мышцы ног 4.Прыжки в разножке на месте 5х20раз 5.Отжимания на руках от пола 4х15 раз 6. Заминка. Легкий бег на месте 2 мин.	https://www.youtube.com/watch?v=ExEPl_iMoV4 https://www.youtube.com/watch?v=Q6wLj_V izmGg https://www.youtube.com/watch?v=x5_9yKOPmARU https://www.youtube.com/watch?v=qDWspzUZuq_8	WK Электронная почта
14 мая	16 ⁰⁰ -17 ³⁰	1.Разминка 10-15минут. 2.Прыжки на месте на 2х ногах4х50 раз 3.Силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины 4х15 раз 4.Приседания с выпрыгиванием 3х15раз 5.Упражнения на гибкость -10мин	https://www.youtube.com/watch?v=ExEPl_iMoV4 https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ https://www.youtube.com/watch?v=qrJUE_XcaWw	WK Электронная почта
18 мая	14 ¹⁵ -15 ⁴⁵	1.Разминка 15минут. 2.Прыжки с двух и с одной ноги до 300 прыжков	https://www.youtube.com/watch?v=ExEPl_iMoV4 https://www.youtube.com/watch?v=q_qla5hJkKQ https://www.youtube.com/watch?v=qrJUE_XcaWw	WK Электронная почта

		3. Силовые упражнения на мышцы ног 4.Прыжки в разножке на месте 5х20раз 5.Отжимания на руках от пола 4х15 раз 6. Заминка. Легкий бег на месте 2 мин.		
19 мая	14 ¹⁵ -15 ⁴⁵	1.Разминка 15мин. 2. Упражнения для развития гибкости 10минут 3.Общие развивающие упражнения10-15мин 4.Силовые упражнения на мышцы брюшного пресса, спины 4х15 раз 5.Приседания с выпрыгиванием 3х15раз 6.Упражнения на гибкость -10мин	https://www.youtube.com/watch?v=ExEPl_iMoV4 https://www.youtube.com/watch?v=qrJUE_XcaWw https://www.youtube.com/watch?v=zT_zEVeeqB7Q	WK Электронная почта
21 мая	16 ⁰⁰ -17 ³⁰	1.Разминочная часть 15 мин. 2.Махи ногами продольные 4х50раз, поперечные 4х50раз 3. Приседания, не отрывая пятки 5х20раз 4.Бег на месте с высоким подниманием бедра и захлестыванием голени 5х20секунд 5.Упражнения для развития гибкости	https://www.youtube.com/watch?v=ExEPl_iMoV4 https://www.youtube.com/watch?v=Q6wLj_VizmGg https://www.youtube.com/watch?v=et_eSN_y0q4 https://www.youtube.com/watch?v=qrJUE_XcaWw	WK Электронная почта
25 мая	16 ⁰⁰ -17 ³⁰	1. Разминочная часть 15 мин. 2.Общие развивающие физические упражнения. 3.Переменный бег на месте 30сек быстро и 2минуты в умеренной интенсивности - 3 серии. 4.Упражнения для развития икроножных мышц и укрепления стопы 2 подхода до утомления. Отдых между подходами 3- 4минуты 5.Упражнения на укрепление мышц	https://www.youtube.com/watch?v=ExEPl_iMoV4 https://www.youtube.com/watch?v=pLT1ZiVBaK0 https://www.youtube.com/watch?v=GT_e4aT3DGF4	WK Электронная почта

		спины и брюшного пресса 6.Заминка. Легкий бег на месте 2 мин.		
26 мая	14 ¹⁵ -15 ⁴⁵	1.Разминка 15мин 2.СБУ-8-10мин 3.Прыжки со сменой ног в разножке 7-8 подходов по 10-12раз 4.Упражнения для развития гибкости 1215мин 5.Заминка 2-3мин	https://www.youtube.com/watch?v=ExEPl iMoV4 https://www.youtube.com/watch?v=qDWspzUZuq8 https://www.youtube.com/watch?v=fkHcXY9ZRk0	WK Электронная почта
28 мая	14 ¹⁵ -15 ⁴⁵	1 Разминка 10- 15 мин. 2.Общие развивающие физические упражнения 5 мин. 3.Бег на месте с захлёстыванием голени 4х20сек 4.Бег на месте с подниманием бедра 4х20сек 5.Приседания 4х25раз 6.Упражнения на гибкость 10 минут	https://www.youtube.com/watch?v=ExEPl iMoV4 https://www.youtube.com/watch?v=rrj 8mHJXhww https://www.youtube.com/watch?v=et_eSN y0q4 https://www.youtube.com/watch?v=Q6wLj V izmGg	WK Электронная почта