План тренировок

1 неделя сентября группы – БУ 3- (СОШ -85)  и БУ 3 - (СОШ - 71)

1 занятие

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Обьем | сумма | время | % |
| Кросс или медленный бег https://www.youtube.com/watch?v=boURmNvnTeU | 15 мин | 2 -3 км |  |  |
| ОРУ | 15мин |  |  |  |
| Спец беговые первые 6 на видео + пробегание  <https://www>.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU | 6 х 20-30м | 120-150м |  |  |
| Ускорение по виражу | 6 х 50м | 300м |  | 75% |
| Прыжки на двух ногах со сменной положения - на стопе | 5 х 20пр. | 100 от |  |  |
| Броски ядра из различных положений | 6 х 5бр. | 30 бр |  |  |
| ОФП - 1 Жим лежа узким хватом | 2 х 20, 2 х 10 | 50-60р |  | 40% |
| - 2 Разведение лежа с легким весом | 2 х 20 | 40р |  | 40% |
| - 3 Беговые движения рук с легким весом | 2 х 20 | 40р |  | 30% |
| - 4 Пресс | 50р | 50р |  | 30% |
| Заминка или игра | 5мин (30мин) | 1км |  |  |

2 занятие

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Обьем | сумма | время | % |
| Игра или медленный бег <https://www>.youtube.com/watch?v=boURmNvnTeU | 25 мин или 10мин | 1 км |  |  |
| ОРУ | 15мин |  |  |  |
| Спец беговые и Спец прыжковые свободно  <https://www>.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU | 6 х 20-30м | 120-150м |  |  |
| Подбор разбега для прыжка в длину с 7 беговых шагов | 6 -9 р | 10 от |  | 75% |
| Прыжки в длину с короткого разбега с 7 бег. Отталкивание!!!!  <https://www>.youtube.com/watch?v=z-2hrzmg8DA | 5-6 р | 6 от |  | 75% |
| Прыжки с места | 30пр | 30 от |  | 40% |
| Ускорение | 4 х 60м | 240м |  | 75% |
| Заминка или игра | 5мин (30мин) | 1км |  |  |

3 занятие

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Обьем | сумма | время | % |
| Кросс или Игра <https://www>.youtube.com/watch?v=boURmNvnTeU | 15 мин или 25мин | 2 -3 км |  |  |
| ОРУ | 15мин |  |  |  |
| Спец беговые первые 6 на видео <https://www.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU>  Спецально барьерные по 10 бар. В ряд  https://www.youtube.com/watch?v=iAKJX94TB18 | 6 х 20-30м | 120-150м |  |  |
| Барьерный бег от 1 бар. и до 6 бар низкие барьеры | 6 – 10р | 200 м |  | 65% |
| Пробежки в ритм | 3 – 5 х 150м. | 450-600м |  | 65% |
| ОФП - 1 Полу присед с резиной | 2 х 20, | 40р |  | 40% |
| - 2 Упражнение на стопу с резиной | 2 х 20 | 40р |  | 40% |
| - 3 Бег в упоре с легким весом на ногах | 2 х 20 | 40р |  | 30% |
| - 4 Пресс | 50р | 50р |  | 30% |
| Заминка или игра | 5мин (30мин) | 1км |  |  |

2 неделя сентября группы – БУ 3- (СОШ -85)  и БУ 3 - (СОШ - 71)

4 занятие

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Обьем | сумма | время | % |
| Кросс или медленный бег https://www.youtube.com/watch?v=boURmNvnTeU | 15 мин | 2 -3 км |  |  |
| ОРУ | 15мин |  |  |  |
| Спец беговые первые 6 на видео + выбегание (включение)  <https://www>.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU | 6 х 20-30м | 120-150м |  |  |
| Низкий старт  https://www.youtube.com/watch?v=kD18-FpFA58 | 10 х 15 – 20м | 150м |  | 65-75% |
| Прыжки на двух темповые на стопе  <https://www>.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU | 5 х 20пр. | 100 от |  |  |
| Толкание ядра с места и приставного шага | 10 + 10 | 20 бр |  | 65% |
| Прыжки в шаге | 6 х 10от | 60 пр |  | 75% |
| Заминка или игра | 5мин (30мин) | 1км |  |  |

5 занятие

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Обьем | сумма | время | % |
| Игра или медленный бег <https://www>.youtube.com/watch?v=boURmNvnTeU | 25 мин или 10мин | 1 км |  |  |
| ОРУ 15мин |  |  |  |  |
| Высокий старт или старт с одной руки | 10-12 х 20 – 25м | 250м |  | 75% |
| Ускорение ( Выход из виража) | 6 х 50м | 30м |  | 70% |
| Спец прыжковые  <https://www>.youtube.com/watch?v=R34ioijbeXU | 6 х 20-30м | 120-150м |  |  |
| Прыжки в длину разбега с 9 бег. (Вылет в шаге!!!!)  <https://www>.youtube.com/watch?v=z-2hrzmg8DA | 10 - 12 р | 10 от |  | 75% |
| Тройной прыжок с места | 20пр | 20 от |  | 50% |
| Заминка или игра | 5мин (30мин) | 1км |  |  |

6 занятие

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Обьем | сумма | время | % |
| Кросс или Игра <https://www>.youtube.com/watch?v=boURmNvnTeU | 15 мин или 25мин | 2 -3 км |  |  |
| ОРУ | 15мин |  |  |  |
| ОФП с резиной  https://www.youtube.com/watch?v=5NXTXKK5RYw | 25мин |  |  |  |
| Заминка или игра | 5мин (30мин) | 1км |  |  |