**План занятий на декабрь 2020 г.**

**Группы ГБУС-2**

**ВТОРНИК**

I – О.Р.У. 10-12 минут ( обще развивающие упражнения)

II – О ФП – 1А (общая физическая подготовка)

III – Гибкость 15-20 минут

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Кол. подходов | Кол. выполнения | Время отдыха |
|  | Подтягивание на перекладине | самостоятельно |  |  |
|  | Отжимание | 3-5 | 5-7 дев  10-12 юн. | 30-40 сек. |
|  | Подьем туловища (нога в коленях согнута) | 3-5 | 12 | 30-40 сек. |
|  | Подьем ног лежа спиной вперед | 3-5 | 12 | 30-40 сек. |
|  | Спина (лежа животом прогибание туловища) | 3-5 | 12 | 30-40 сек. |
|  | Наклоны вперед с отягощением на вытянутых руках | 3-5 | 10-12 | 30-40 сек. |

**СРЕДА**

I – О.Р.У. – 10-12 минут

II – О.П.У. – 1 (обще подготовительные упражнения)

III – Гибкость 15 минут

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Кол. подходов | Кол. выполнения | Время отдыха |
|  | Имитация рук | 4 | 30 сек. | 30 сек |
|  | Круговые движения ногами в стойке на лопатках (можно с отягощением) | 4 | 30 сек | 30 сек |
|  | Разножка (в выпаде вперед, смена ног) | 4 | 20 шагов | 30 сек |
|  | Бег с высоким подниманием бедра | 4 | 30 сек | 30 сек |
|  | Бег в упоре лежа | 4 | 20 шагов | 1 мин. |

**ПЯТНИЦА**

I – О.Р.У. 10-12 минут

II – О.У.У.(обще укрепляющие упражнения) можно выполнять с отягощением

III – гибкость 15 минут

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Кол. подходов | Кол. выполнения |
|  | Лежа боком подъем прямой ноги в стороны вверх | 3 | 30 раз |
|  | Лежа животом вперед, подъем и опускание прямой ноги назад | 3-4 | 30 раз |
|  | То же самое но лежа спиной вперед | 3-4 | 30 раз |
|  | В упоре сидя скрестные перемахи | 3-4 | 40 раз |
|  | Упор стоя – упор лежа | 5 | 10-12 раз |
|  | Стопа (на обеих ног) | 3-4 | 20-25 раз |

**СУББОТА**

I – О.Р.У. 10-12 минут

II – О.Ф.П. 2

III – гибкость 15-20 минут

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименования упражнения | Кол. подходов | Кол. выполнения | Время отдыха |
|  | Полуприседание (с отягощением) | 4 | 20 | 40сек – 1мин |
|  | Вынесение прямой ноги в стороны **с манжетом**, во внутрь и в наружу | 3 | 20-30 | 30-40сек |
|  | Вынос прямой ноги с манжетом, вперед и назад | 3 | 20-30 | 30-40сек |
|  | Вынос бедра вперед с манжетом или с отягощением | 3 | 15-30 | 30-40сек |
|  | Разножка с весом | 3-4 | 20-30 шагов | 40сек – 1мин |

****

**Тренер-преподователь отделения легкой атлетики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Д.К.Чачуа/**