**Тренировочные занятия по легкой атлетике в группе ТЭ 3 года обучения**

**Тренер-преподаватель Бочкова Диана Дмитриевна**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема и содержание занятия | Дата проведения | Корректировка |
|  | Бег на месте 5мин  Разминка (ОРУ)  Растяжка  Подъем стопы на каждую ногу 2х50раз |  |  |
|  | Бег на месте 5мин  Разминка (ОРУ)  ОФП (пресс , спина , выпады в движении) 4х1мин |  |  |
|  | Бег на месте 5мин  Разминка (ОРУ)  Упр. пистолетики ( приседание на одной ноге) 3х15раз на каждую ногу;  Акробатика ( лодочка, перекаты в группировку, мостик, стойка на лопатках, стойка березка с касанием ног за голову) |  |  |
|  | Бег на месте 5мин  Разминка (ОРУ)  ОФП (приседания, отжимание) 3х30раз;  Выпады на месте 3х20раз;  Лягушка с выпрыгивание вверх на месте 3х20раз;  Растяжка |  |  |
|  | Бег на месте 5мин  Разминка (ОРУ)  Растяжка  Махи на каждую ногу 2х50раз  Приседания 3х20раз |  |  |
|  | Бег на месте 5мин  Разминка (ОРУ)  Упр. ягодичный мостик 5х30сек  Упр. равновесие на одной ноге 3х40сек  Планка 3х1мин |  |  |
|  | Бег на месте 5мин  Разминка (ОРУ)  Акробатика (бабочка, наклоны туловища назад, положение барьерного шага наклоны на каждую ногу, наклоны к правой ноге вперед к левой) |  |  |

Тренер-преподаватель Бочкова Д. Д.