**Индивидуальные программы тренировок по лёгкой атлетике с 19.03. по 03.04.2025г. для групп НП-3, УТ-2 года обучения**

**Группа НП-3 (2013-2014 г.р.) Тренер-преподаватель Малышев С.А.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели/дата | Среда 19.03 | Четверг 20.03 |  |  |
|  | 1.Лёгкий бег 5 минут (ЛБ).  2.Специально-беговые упражнения 2х20 метров (СБУ):  -перекат с пятки на носок, 2 повторения;  -бег с высоким подниманием бедра, 2 повторения;  -бег с захлёстыванием голени назад, 2 повторения  -бег на прямых ногах, 2 повторения;  -бег приставным шагом правым боком, 1 повторение;  -бег приставным шагом левым боком, 1 повторение;  -бег с ускорением, 2 повторения по 50 метров.  3.Фартлек 10х30сек/60сек лёгкого бега  4.Общеразвивающие упражнения 10 минут (ОРУ).  5.Прыжковые упражнения (ПУ).  -прыжки на стопе или на скакалке 4 серии по 60сек/60сек отдыха;  -выпрыгивание вверх из полного приседа 4х12пов + ускорение 40м челночный бег/2 мин отдыха (лягушка);  -прыжки через барьеры 10 дорожек через 10 барьеров  -прыжки в длину с места 10 повторений  -ускорение 4х40м челночный бег | 1.Лёгкий бег 15 минут (ЛБ).  2.Специально-беговые упражнения по 20метров (СБУ):  -перекат с пятки на носок, 2 повторения;  -бег с высоким подниманием бедра, 2 повторения;  -бег с захлёстыванием голени назад, 2 повторения  -бег на прямых ногах, 2 повторения;  -бег приставным шагом правым боком, 1 повторение;  -бег приставным шагом левым боком, 1 повторение;  -бег с ускорением, 2 повторения по 50 метров.  3.Общеразвивающие упражнения 10 минут (ОРУ).  4. Эстафетный бег с палочкой.  5.Общая физическая подготовка (ОФП):  -подъём туловища 4 серии по 40 сек. через 1 минуту отдыха (пресс);  -подъём туловища прогнувшись назад лёжа на животе 4 серии по 20 сек. через 60 сек. отдыха (спина);  -отжимание в среднем упоре от пола 4 серии по 12 повторений через 2 минуты отдыха (руки);  -полуприседания с прямой спиной 4 серии по 25 повторений через 1 минуту отдыха (ноги). |  |  |
| День недели/дата | Понедельник 24.03 | Вторник 25.03 | Среда 26.03 | Четверг 27.03 |
|  | 1.Лёгкий бег 5 минут (ЛБ).  2.Специально-беговые упражнения 2х20 метров (СБУ):  -перекат с пятки на носок, 2 повторения;  -бег с высоким подниманием бедра, 2 повторения;  -бег с захлёстыванием голени назад, 2 повторения  -бег на прямых ногах, 2 повторения;  -бег приставным шагом правым боком, 1 повторение;  -бег приставным шагом левым боком, 1 повторение;  -бег с ускорением, 2 повторения по 50 метров.  3.Фартлек 12х30сек/60сек лёгкого бега  4.Общеразвивающие упражнения 10 минут (ОРУ).  5.Прыжковые упражнения (ПУ).  -прыжки на стопе или на скакалке 4 серии по 60сек/60сек отдыха;  -выпрыгивание вверх из полного приседа 4х12пов + ускорение 40м челночный бег/2 мин отдыха (лягушка);  -прыжки через барьеры 10 дорожек через 10 барьеров  -прыжки в длину с места 10 повторений  -ускорение 4х40м челночный | 1.Лёгкий бег 15 минут (ЛБ).  2.Специально-беговые упражнения по 20метров (СБУ):  -перекат с пятки на носок, 2 повторения;  -бег с высоким подниманием бедра, 2 повторения;  -бег с захлёстыванием голени назад, 2 повторения  -бег на прямых ногах, 2 повторения;  -бег приставным шагом правым боком, 1 повторение;  -бег приставным шагом левым боком, 1 повторение;  -бег с ускорением, 2 повторения по 50 метров.  3.Общеразвивающие упражнения 10 минут (ОРУ).  4. Эстафетный бег с палочкой.  5.Общая физическая подготовка (ОФП):  -подъём туловища 4 серии по 40 сек. через 1 минуту отдыха (пресс);  -подъём туловища прогнувшись назад лёжа на животе 4 серии по 20 сек. через 60 сек. отдыха (спина);  -отжимание в среднем упоре от пола 4 серии по 12 повторений через 2 минуты отдыха (руки);  -полуприседания с прямой спиной 4 серии по 25 повторений через 1 минуту отдыха (ноги). | 1.Лёгкий бег 5 минут (ЛБ).  2.Специально-беговые упражнения 2х20 метров (СБУ):  -перекат с пятки на носок, 2 повторения;  -бег с высоким подниманием бедра, 2 повторения;  -бег с захлёстыванием голени назад, 2 повторения  -бег на прямых ногах, 2 повторения;  -бег приставным шагом правым боком, 1 повторение;  -бег приставным шагом левым боком, 1 повторение;  -бег с ускорением, 2 повторения по 50 метров.  3.Фартлек 12х30сек/60сек лёгкого бега  4.Общеразвивающие упражнения 10 минут (ОРУ).  5.Прыжковые упражнения (ПУ).  -прыжки на стопе или на скакалке 4 серии по 60сек/60сек отдыха;  -выпрыгивание вверх из полного приседа 4х12пов + ускорение 40м челночный бег/2 мин отдыха (лягушка);  -прыжки через барьеры 10 дорожек через 10 барьеров  -прыжки в длину с места 10 повторений  -ускорение 4х40м челночный бег | 1.Лёгкий бег 15 минут (ЛБ).  2.Специально-беговые упражнения по 20метров (СБУ):  -перекат с пятки на носок, 2 повторения;  -бег с высоким подниманием бедра, 2 повторения;  -бег с захлёстыванием голени назад, 2 повторения  -бег на прямых ногах, 2 повторения;  -бег приставным шагом правым боком, 1 повторение;  -бег приставным шагом левым боком, 1 повторение;  -бег с ускорением, 2 повторения по 50 метров.  3.Общеразвивающие упражнения 10 минут (ОРУ).  4. Эстафетный бег с палочкой.  5.Общая физическая подготовка (ОФП):  -подъём туловища 4 серии по 40 сек. через 1 минуту отдыха (пресс);  -подъём туловища прогнувшись назад лёжа на животе 4 серии по 20 сек. через 60 сек. отдыха (спина);  -отжимание в среднем упоре от пола 4 серии по 12 повторений через 2 минуты отдыха (руки);  -полуприседания с прямой спиной 4 серии по 25 повторений через 1 минуту отдыха (ноги). |
| День недели/дата | Понедельник 31.03 | Вторник 01.03 | Среда 02.03 | Четверг 03.03 |
|  | 1.Лёгкий бег 10 минут (ЛБ).  2.Специально-беговые упражнения 2х20 метров (СБУ):  -перекат с пятки на носок, 2 повторения;  -бег с высоким подниманием бедра, 2 повторения;  -бег с захлёстыванием голени назад, 2 повторения  -бег на прямых ногах, 2 повторения;  -бег приставным шагом правым боком, 1 повторение;  -бег приставным шагом левым боком, 1 повторение;  -бег с ускорением, 2 повторения по 50 метров.  3.Фартлек 8х250м/250м лёгкого бега | 1.Лёгкий бег 40 минут (ЛБ).  2.Специально-беговые упражнения по 20-30 метров (СБУ):  -перекат с пятки на носок, 2 повторения;  -бег с высоким подниманием бедра, 2 повторения;  -бег с захлёстыванием голени назад, 2 повторения  -бег на прямых ногах, 2 повторения;  -бег приставным шагом правым боком, 1 повторение;  -бег приставным шагом левым боком, 1 повторение;  -бег с ускорением, 2 повторения по 50 метров.  3.Общеразвивающие упражнения 10 минут (ОРУ).  4.Общая физическая подготовка (ОФП):  -подъём туловища 4 серии по 18 повторений через 2 минуты отдыха (пресс);  -подъём туловища прогнувшись назад лёжа на животе 4 серии по 18 повторений через 90 секунд отдыха (спина);  -отжимание в среднем упоре от пола 4 серии по 12 повторений через 2 минуты отдыха (руки);  -полуприседания с прямой спиной 4 серии по 25 повторений через 1 минуту отдыха (ноги). | 1.Лёгкий бег 10 минут (ЛБ).  2.Специально-беговые упражнения 2х20 метров (СБУ):  -перекат с пятки на носок, 2 повторения;  -бег с высоким подниманием бедра, 2 повторения;  -бег с захлёстыванием голени назад, 2 повторения  -бег на прямых ногах, 2 повторения;  -бег приставным шагом правым боком, 1 повторение;  -бег приставным шагом левым боком, 1 повторение;  -бег с ускорением, 2 повторения по 50 метров.  3.Фартлек 8х250м/250м лёгкого бега | 1.Лёгкий бег 40 минут (ЛБ).  2.Специально-беговые упражнения по 20метров (СБУ):  -перекат с пятки на носок, 2 повторения;  -бег с высоким подниманием бедра, 2 повторения;  -бег с захлёстыванием голени назад, 2 повторения  -бег на прямых ногах, 2 повторения;  -бег приставным шагом правым боком, 1 повторение;  -бег приставным шагом левым боком, 1 повторение;  -бег с ускорением, 2 повторения по 50 метров.  3.Общеразвивающие упражнения 10 минут (ОРУ).  4.Общая физическая подготовка (ОФП):  -подъём туловища 4 серии по 40 сек. через 1 минуту отдыха (пресс);  -подъём туловища прогнувшись назад лёжа на животе 4 серии по 20 сек. через 60 сек. отдыха (спина);  -отжимание в среднем упоре от пола 4 серии по 12 повторений через 2 минуты отдыха (руки);  -полуприседания с прямой спиной 4 серии по 25 повторений через 1 минуту отдыха (ноги). |

**Группа УТ-2 (2011-2012 г.р.)**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| День недели/дата | Среда 19.03 | Пятница 21.03 | Суббота 22.03 |  |  |
|  | 1.Лёгкий бег 10 минут (ЛБ).  2.Специально-беговые упражнения 2х30 метров (СБУ):  -перекат с пятки на носок, 2 повторения;  -бег с высоким подниманием бедра, 2 повторения;  -бег с захлёстыванием голени назад, 2 повторения  -бег на прямых ногах, 2 повторения;  -бег приставным шагом правым боком, 1 повторение;  -бег приставным шагом левым боком, 1 повторение;  -бег с ускорением, 2 повторения по 50 метров.  3.Темповый бег 3-4 км  4.Общеразвивающие упражнения | 1.Лёгкий бег 40 минут (ЛБ).  2.Общеразвивающие упражнения  3.Общая физическая подготовка (ОФП):  -подъём туловища 4 серии по 18 повторений через 2 минуты отдыха (пресс);  -подъём туловища прогнувшись назад лёжа на животе 4 серии по 18 повторений через 90 секунд отдыха (спина);  -отжимание в среднем упоре от пола 4 серии по 12 повторений через 2 минуты отдыха (руки);  -полуприседания с прямой спиной 4 серии по 25 повторений через 1 минуту отдыха (ноги). | 1.Длительный бег 60 минут (ДБ).  2.Общеразвивающие упражнения  3.Ускорения 6х60м через 60м ходьбы |  |  |
| День недели/дата | Понедельник 24.03 | Вторник 25.03 | Среда 26.03 | Пятница 28.03 | Суббота 29.03 |
|  | 1.Лёгкий бег 15 минут (ЛБ).  2.Специально-беговые упражнения по 30 метров (СБУ):  -перекат с пятки на носок, 2 повторения;  -бег с высоким подниманием бедра, 2 повторения;  -бег с захлёстыванием голени назад, 2 повторения  -бег на прямых ногах, 2 повторения;  -бег приставным шагом правым боком, 1 повторение;  -бег приставным шагом левым боком, 1 повторение;  -бег с ускорением, 2 повторения по 50 метров.  3.Фартлек 12х250м/250м лёгкого бега | 1.Лёгкий бег 40 минут (ЛБ).  2.Общеразвивающие упражнения  3.Общая физическая подготовка (ОФП):  -подъём туловища 4 серии по 18 повторений через 2 минуты отдыха (пресс);  -подъём туловища прогнувшись назад лёжа на животе 4 серии по 18 повторений через 90 секунд отдыха (спина);  -отжимание в среднем упоре от пола 4 серии по 12 повторений через 2 минуты отдыха (руки);  -полуприседания с прямой спиной 4 серии по 25 повторений через 1 минуту отдыха (ноги). | 1.Лёгкий бег 10 минут (ЛБ).  2.Специально-беговые упражнения 2х30 метров (СБУ):  -перекат с пятки на носок, 2 повторения;  -бег с высоким подниманием бедра, 2 повторения;  -бег с захлёстыванием голени назад, 2 повторения  -бег на прямых ногах, 2 повторения;  -бег приставным шагом правым боком, 1 повторение;  -бег приставным шагом левым боком, 1 повторение;  -бег с ускорением, 2 повторения по 50 метров.  3.Темповый бег 3-4 км  4.Общеразвивающие упражнения | 1.Лёгкий бег 40 минут (ЛБ).  2.Общеразвивающие упражнения  3.Общая физическая подготовка (ОФП):  -подъём туловища 4 серии по 18 повторений через 2 минуты отдыха (пресс);  -подъём туловища прогнувшись назад лёжа на животе 4 серии по 18 повторений через 90 секунд отдыха (спина);  -отжимание в среднем упоре от пола 4 серии по 12 повторений через 2 минуты отдыха (руки);  -полуприседания с прямой спиной 4 серии по 25 повторений через 1 минуту отдыха (ноги). | 1.Длительный бег 60 минут (ДБ).  2.Общеразвивающие упражнения  3.Ускорения 6х60м через 60м ходьбы |
| День недели/дата | Понедельник 31.03 | Вторник 1.04 | Среда 2.04 |  |  |
|  | 1.Лёгкий бег 15 минут (ЛБ).  2.Специально-беговые упражнения по 30 метров (СБУ):  -перекат с пятки на носок, 2 повторения;  -бег с высоким подниманием бедра, 2 повторения;  -бег с захлёстыванием голени назад, 2 повторения  -бег на прямых ногах, 2 повторения;  -бег приставным шагом правым боком, 1 повторение;  -бег приставным шагом левым боком, 1 повторение;  -бег с ускорением, 2 повторения по 50 метров.  3.Фартлек 12х250м/250м лёгкого бега | 1.Лёгкий бег 40 минут (ЛБ).  2.Общеразвивающие упражнения  3.Общая физическая подготовка (ОФП):  -подъём туловища 4 серии по 18 повторений через 2 минуты отдыха (пресс);  -подъём туловища прогнувшись назад лёжа на животе 4 серии по 18 повторений через 90 секунд отдыха (спина);  -отжимание в среднем упоре от пола 4 серии по 12 повторений через 2 минуты отдыха (руки);  -полуприседания с прямой спиной 4 серии по 25 повторений через 1 минуту отдыха (ноги). | 1.Лёгкий бег 10 минут (ЛБ).  2.Специально-беговые упражнения 2х30 метров (СБУ):  -перекат с пятки на носок, 2 повторения;  -бег с высоким подниманием бедра, 2 повторения;  -бег с захлёстыванием голени назад, 2 повторения  -бег на прямых ногах, 2 повторения;  -бег приставным шагом правым боком, 1 повторение;  -бег приставным шагом левым боком, 1 повторение;  -бег с ускорением, 2 повторения по 50 метров.  3.Темповый бег 3-4 км  4.Общеразвивающие упражнения |  |  |