

План тренировок по л/атлетике

№	Тема	Дата проведения	Сроки проведения
1	Теоретические сведения, ТБ, Низкий старт и стартовый разгон.	07.09.2021	
2	Установка колодок, бег с колодок.	07.09	
3	Развитие скоростных качеств –бег с низкого и высокого старта.	14.09	
4	Развитие скоростных качеств –бег 30м	14.09	
5	Развитие скоростных качеств –бег 30м	21.09	
6	Развитие скоростных качеств –бег 60м	21.09	
7	Развитие скоростных качеств –бег 60м	28.09	
8	Развитие скоростных качеств –бег 100м	28.09	
9	Развитие скоростных качеств –бег 100м	05.10	
10	Развитие скоростных качеств –бег 100м	05.10	
11	Игровая тренировка.	12.10	
12	Игровая тренировка	12.10	
13	Развитие скоростных качеств –бег 400м	19.10	
14	Развитие скоростных качеств –бег 400м	19.10	
15	Развитие скоростных качеств –бег 400м	26.10	
16	Бег на средние дистанции: 600м.	26.10	
17	Бег на средние дистанции: 600м.	09.11	
18	Техника прыжков.	09.11	
19	Техника прыжков.	16.11	
20	Техника метания мяча.	16.11	
21	Техника метания мяча.	23.11	
22	Техника метания мяча.	23.11	
23	Техника метания мяча.	30.11	
24	Кроссовый бег 1500м	30.11	
25	Кроссовый бег 1500м	07.12	
26	Кроссовый бег 1500м	07.12	
27	Упражнения на выносливость.	14.12	
28	Упражнения на выносливость.	14.12	
29	Игровая тренировка.	21.12	
30	Игровая тренировка.	21.12	
31	Изометрические упражнения.	28.12	
32	Изометрические упражнения	28.12	
33	ОФП	11.01.2022	
34	О Ф П	11.01	
35	ОФП	18.01	
36	ОФП	18.01	
37	ОФП	25.01	
38	Метание: метание в цель.	25.01	
39	Метание в цель.	01.02	
40	Метание в цель.	01.02	
41	Метание в цель.	08.02	