

План работы
Группы НП-1г.о.
На сентябрь месяц 2014 год

	1	3	5	8	10	12	15	19	22	24	26	29
Кросс, км		1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5	1,5
Бег с мах скоростью, м			3×30			5×30			3×30		6×30	
ОФП, ч				0,4			0,4			0,4		0,5
Беговые упражнения, м				4×40 2×30			6×50		8×20	8×20	8×20	
Упр из других видов л/а, ч			0,6			0,6			0,6		0,6	
Низкие старты, кол-во			5			8			5		9	
Прыжки в длину, кол-во отталки.		30			30			30				30
Подвижные игры, ч	0,3	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	0,7	
Спортивные игры, ч	0,3											0,5

Тренер Кожушная Ю.Н.

План работы
Группы НП-1г.о.

На октябрь месяц 2014 год

	1	3	7	8	10	14	15	17	21	22	24	28	29	31
Кросс, км	1,5					1,5					1,5			
Бег с мах скоростью, м		6×60			2×30 2×60 2×80			4×100			3×30			2×100 2×120
ОФП, ч	0,1	0,1	0,4	0,1	0,1	0,4	0,1	0,1	0,5	0,1	0,5	0,1	0,1	
Беговые упражнения, м	160			140			160			150				
Упр из других видов л/а, ч			0,5			0,5			0,4			0,4		
Низкие старты, кол-во		8			8			6			5			8
Прыжки в длину, кол-во отгалк.	30			40			30			40				
Подвижные игры, ч	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3
Спортивные игры, ч	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3	0,3

Тренер Кожушная Ю.Н.

План работы
Группы НП-1г.о.
На ноябрь месяц 2014 год

	5	7	11	12	14	18	19	21	25	26	28
Кросс, км	1,5					1,5					1,5
Бег с мах скоростью, м		8×30			4×40			3×30 3×20			с/х 8×30
ОФП, ч	0,4			0,4			0,4			0,4	
Беговые упражнения, м		160			160			150			160
Упр. из других видов л/а, ч			0,6	0,6			0,6		0,6	0,6	
Низкие старты, кол-во		8			8			6			8
Прыжки в длину, кол-во отталк.	50					40					
Подвижные игры, ч		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	
Спортивные игры, ч	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5

Тренер Кожушная Ю.Н.

План работы
Группы НП-1г.о.
На декабрь месяц 2014 год

	2	3	5	9	10	12	16	17	19	23	24	26	30	31
Кросс, км														
Бег с мах скоростью, м						5×30			5×30			5×30		
ОФП, ч	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5			
Беговые упражнения, м	160	160	160	160	160		160	160	160	160	160		160	
Упр. из других видов л/а, ч		0,4			0,4			0,4			0,4			0,4
Низкие старты, кол-во						7						7		
Прыжки в длину, кол-во отгалк.	20			20			20			20			10	
Подвижные игры, ч	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	
Спортивные игры, ч		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5

Тренер-преподаватель Кожушная Ю.Н.

План работы
Группы НП-1г.о.
На январь месяц 2015 год

	13	14	16	20	21	23	27	28	30
Бег с мах скоростью, м	4×40			4×50			2×60 2×30		
ОФП, ч		0,6		0,6		0,6		0,6	
Беговые упражнения, м	180	180	180	180	180	180	180	180	180
Упр. из других видов л/а, ч			0,7			0,7			0,7
Низкие старты, кол-во	6			6			6		
Прыжки в длину, кол-во отталкив.			40					50	
Подвижные игры, ч	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5
Спортивные игры, ч		0,5		0,5		0,5		0,5	

Тренер Кожушная Ю.Н.

План работы
Группы НП-1г.о.

На февраль месяц 2015 год

	3	4	6	10	11	13	17	18	20	24	25	27
Кросс, км												
Бег с мах скоростью, м	3×30 3×40			3×20 3×50			5×30			с/х 6×30		
ОФП, ч	0,2	0,2	0,6	0,2	0,6	0,2	0,2	0,6	0,2	0,6	0,2	0,2
Беговые упражнения, м	180	160	180	160	160	160	160		160	160	160	
Упр. из других видов л/а, ч		0,6			0,6			0,6			0,6	
Низкие старты, кол- во	8			8			7				8	
Прыжки в длину, кол- во отгалк.			30			30			30			
Подвижные игры, ч	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	
Спортивные игры, ч		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5

Тренер-преподаватель Кожушная Ю. Н.

План работы
Группы НП-1г.о.
На март месяц 2015 год

	3	4	6	10	11	13	17	18	20	24	25	27	31
Бег с мах скоростью, м	2×60 2×30			5×30			2×20 3×30			3×30 3×60			
ОФП, ч	0,6	0,2	0,2	0,2	0,2	0,6	0,2	0,2	0,6	0,2	0,2	0,6	0,2
Беговые упражнения, м	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160
Упр. из других видов л/а, ч		0,6			0,6			0,6			0,6		
Низкие старты, кол-во	6			7			7			8			
Прыжки в длину, кол-во отгалк.			40						50				
Подвижные игры, ч	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5
Спортивные игры, ч		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	
Тренер-преподаватель Кожушная Ю. Н.													

План работы
Группы НП-1г.о.
На апрель месяц 2015 год

	1	3	7	8	10	14	15	17	22	24	28	29
Бег с мах скоростью, м	3×20 3×30			5×30			2×30 2×50			2×60 2×20		
ОФП, ч	0,2	0,6	0,2	0,2	0,6	0,2	0,2	0,6	0,2	0,2	0,6	0,2
Беговые упражнения, м	160	160	180	160	160	160	160	160	180	160	160	160
Упр из других видов л/а, ч			0,6			0,6			0,6			0,6
Низкие старты, кол-во	8			7			6			6		
Прыжки в длину, кол-во отгалк.	30						30			30		
Подвижные игры, ч	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	
Спортивные игры, ч		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5

Тренер Кожушная Ю.Н.

План работы
Группы НП-1г.о.
На май месяц 2015 год

	5	6	8	12	13	15	19	20	22	26	27	29
Кросс, км							1			1		
Бег с мах скоростью, м	2×30 2×60		3×30 3×40		3×20 3×30			3×50 2×60				
ОФП, ч		0,6			0,6			0,6			0,6	
Беговые упражнения, м	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160	160
Упр. из других видов л/а, ч	0,6			0,6			0,6			0,6		
Низкие старты, кол- во	6		8		8			7				
Прыжки в длину, кол- во отгалк.			30			30			30			
Подвижные игры, ч	0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5	
Спортивные игры, ч		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5		0,5

Тренер Кожушная Ю.Н.