

# ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение – легкая атлетика

Этап подготовки: НП-3

Нагрузка: 6 часов в неделю

## ПОНЕДЕЛЬНИК

### **Подготовительная часть:**

Прыжковое упражнение лезгинка 5 минут

### **Разминка:**

ходьба на месте или по кругу. Можно чередовать ходьбу на носках, на пятках, на внешней или внутренней сторонах стопы;

прыжки на месте на одной и двух ногах;

наклоны – вперед, касаясь пола, влево и вправо;

ноги поставить на ширину плеч и поочередно делать рывки руками вверх и вниз;

руки согнуть перед грудью, под счет разводить их в стороны;

махи ногами вперед-назад, вправо-влево;

одну ногу поставить на стул, под счет сгибать и выпрямлять ее, руки на поясе;

стоя медленно поднимать руки вверх, делая вдох и опускать, делая выдох.

### **Основная часть:**

Имитационные упражнения : работа рук на месте перед зеркалом. 10 секунд спокойно 10 минут часто-8 подходов

Имитация бега в положении лежа (велосипед, на коврик) 20с-6 подхода

легкий бег на месте, бег с высоко поднятыми коленями; 20 шагов -7 подходов

подскоки; 20р -6 подхода

прыжки боком, с высокими подскоками, с переменной направления для развития внимания; (4 вправо -4 влево -5 подхода)

Выпрыгивания вверх с взмахом рук 5раз -5 подхода

### **Заключительная часть:**

Приседания 10раз- 4 подхода (Руки могут быть на поясе или вытянуты вперед);

лежа на спине поочередное поднятие прямых ног до угла 90 градусов; (20 раз 3 подхода)

стоя на четвереньках делать махи назад, выпрямляя согнутые в коленях ноги; 20 раз 3 подхода каждой ногой

Отжимания стоя на коленях 5 раз-4подхода

Ходьба на носках-200 шагов, перекатом с пятки на носок -200 шагов, ходьба

пальчиками 10 метров

### **Растяжка:**

1 Скручивание позвоночника лежа

Лягте на пол на спину, руки раскиньте в стороны ладонями вниз. Подвиньте таз влево, поднимите левую ногу, согнув её в колене, заведите её за правую ногу и постарайтесь положить колено на пол. Поверните голову влево и расслабьтесь.



Повторите упражнение в другую сторону.

2 Глубокий выпад

Сделайте глубокий выпад вперёд. Пальцы рук поставьте на пол по обе стороны от стопы. Колено выпрямленной ноги опустите на пол. Старайтесь опуститься ниже и не разворачивайте таз в сторону.

Поменяйте ноги.



### 3 Бабочка у стены

Сядьте на пол с прямой спиной, сложите ноги перед собой стопами друг к другу. Старайтесь опустить колени на пол, но не давите на них руками. Удерживайте спину прямой.



### 4 Лягушка

Лягте на пол на живот, разведите колени в стороны и согните ноги под прямым углом. Старайтесь положить таз на пол.



### Для чего нужна растяжка?

Уменьшение боли в мышцах

Растяжка после тренировки - это, по сути, возвращение мышце ее естественного состояния: мы компенсируем нагрузку и тянем ее в направлении, противоположном тому, в котором она только что усердно работала.

Ускоряет восстановление организма

Помогает расслабить мышцы

**Бонусная часть после тренировки!**

<https://www.youtube.com/watch?v=iYgUPQ8jMAA>

## Среда

### **Подготовительная часть:**

Разминка : 1 минута лезгинки-20 приседаний,1 минута лезгинки 20 отжиманий-1 минута лезгинки - 20 прыжки на двух ногах-3 подхода

Разминка:

Наклоны шеи вперед, назад(да-да),вправо,влево(нет-нет)

Круговые вращения рук вперед ,назад , поочередно

наклоны – вперед, касаясь пола, влево и вправо;

ноги поставить на ширину плеч и поочередно делать рывки руками вверх и вниз;

руки согнуть перед грудью, под счет разводить их в стороны;

махи ногами вперед-назад, вправо-влево;

одну ногу поставить на стул, под счет сгибать и выпрямлять ее, руки на пояс;

### **Основная часть:**

Имитация прыжков на скакалке 20р 5 подхода на двух,на правой ,на левой

На месте бег с захлестом голени с учащением 10с 6 подхода

На месте бег высокое бедро с учащением 10с 6 подхода

сидя на стуле максимально часто работаем ногами 10 секунд-7 подходов, затем подключаем руки- 10 секунд-6 подходов.

глубокие выпады в стороны ,руки перед собой 10 раз x 6 подходов

пистолетки держась за устойчивую опору :5 левой ногой+5 правой x 5 подходов

### **Заключительная часть:**

планка на локтях 1 минута,планка на боку 1 минута- на каждую сторону

лежа на животе прогибы назад руки за головой подъем верхней части туловища 15р 4 подхода

лежа на животе прогибы назад подъем ног,верхняя часть не задействуется 15р 4 подхода

упражнения на верхний пресс -75 раз

### **растяжка:**

1 складка вперед

Сядьте на пол, раздвиньте прямые ноги пошире, а затем наклонитесь вперед. Старайтесь лечь животом на пол, не сгибайте колени.



2 растяжка рядом со стеной

Лягте на пол вплотную к стене. Тело должно быть перпендикулярно ей. Раздвиньте ноги и позвольте им медленно опускаться под своим весом. Задержитесь в таком положении на 5–10 минут.



3 Наклон стоя

Расставьте ноги пошире, носки направлены вперед. Опускайте корпус вниз, сохраняя спину прямой, пока не поставите ладони на пол.



### **Теоретическая подготовка:**

История легкой атлетики!

Как появилась легкая атлетика? Соревнования по легкой атлетике проводились на протяжении всего существования человечества. Изначально люди были заинтересованы исключительно в воспитании воинов, способных приносить победы в боях. Военный интерес к воспитанию физически развитых мужчин постепенно стал перерождаться в спортивные игры, основными состязаниями в которых были на выносливость и силу. С этого момента и началось зарождение легкой атлетики.

Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры).

**Бонусная часть после тренировки!**

<https://www.youtube.com/watch?v=GHI0wpUgSao>

## Суббота

### **Подготовительная часть:**

медленный бег на месте 7 минут.

ходьба подтягивая колени к груди 100 шагов+100 шагов с подниманием на носок.

### **Разминка:**

Наклоны шеи вперед, назад(да-да),вправо,влево(нет-нет)

Круговые вращения рук вперед ,назад , поочередно

наклоны – вперед, касаясь пола, влево и вправо;

Наклоны вперед с махом прямых рук(мельница)

ноги поставить на ширину плеч и поочередно делать рывки руками вверх и вниз;

руки согнуть перед грудью, под счет разводить их в стороны;

махи ногами вперед-назад, вправо-влево;

одну ногу поставить на стул, под счет сгибать и выпрямлять ее, руки на поясе;

Барьерный шаг сидя на коврик

Полушпагат

### **Основная часть:**

бег в упоре 20 шагов-7 подходов

бег в упоре с остановкой через 5 шагов -5 смен-7 подходов

Прыжки из выпада в присед 10р 6 подхода

ходьба выпадами -набрать 60шагов

### **Заключительная часть:**

лежа на спине,выход в свечку-набрать 35 раз

исходной положение-свечка-бег в воздухе 30 шагов

лежа на животе-качалка-набрать 100 раз

поднимания на стопе -по 100 на каждую ногу.

ходьба пальчиками 10 метров

### **Растяжка:**

1 Мост на предплечьях

Лягте на пол на спину стопы параллельно друг другу расставлены на ширине плеч пятки прижаты подъем таза без прогиба



2 поза ребенка

Сядьте на пол, ягодицы должны касаться пяток. Наклонитесь вперед, лягте животом на колени и вытяните руки.



3 Поза собаки носом вниз

Встаньте на четвереньки, затем подайте таз назад и вверх, чтобы тело напоминало угол. Руки и спина должны вытянуться в одну линию, колени можно согнуть, а пятки — оторвать от пола. Главное, чтобы спина оставалась прямой, без округления в пояснице.



***Теоретическая часть:***

Спортивные соревнования по легкой атлетике **Олимпийские игры!**

Олимпийские игры — крупнейшие международные комплексные спортивные соревнования, которые проводятся раз в четыре года под эгидой Международного олимпийского комитета. Медаль, завоёванная на Олимпийских играх, считается одним из наивысших достижений в спорте. Традиция проведения Олимпийских игр, существовавшая в Древней Греции, зародилась как часть религиозного культа. Игры проводились с 776 года до н. э. по 393 год н. э., всего было проведено 293 Олимпиады в Олимпии, считавшейся у греков священным местом. От Олимпии произошло и название игр.

Современные Олимпийские игры были возрождены в конце XIX века французским общественным деятелем Пьером де Кубертенем. Олимпийские игры, известные также как летние Олимпийские игры, проводились каждые четыре года, начиная с 1896 года, за исключением лет, пришедшихся на мировые войны. В 1924 году были учреждены зимние Олимпийские игры, которые первоначально проводились в тот же год, что и летние. Однако, начиная с 1994 года, время проведения зимних Олимпийских игр сдвинуто на два года относительно времени проведения летних игр.

<https://www.youtube.com/watch?v=-AzYXeS8PH8>

**Бонусная часть после тренировки!**

<https://www.youtube.com/watch?v=73NTXARqAPE>