

## ВВЕДЕНИЕ

**Разминку** выполняем **сверху вниз** (шея, плечи, руки, грудь, спина, кор, ноги). Но это скорее традиционный принцип разминочных упражнений, принципиальной роли порядок упражнений не играет.

**Суставная гимнастика.** Повторяем каждое упражнение **6-8 раз**, по необходимости на правую и левую сторону. Некоторые вращательные упражнения не забываем выполнять как по часовой, так и против часовой стрелки.

1. Вращение головы полумесяцем (голову не закидываем назад)
2. Вращение плечами
3. Вращение локтями
4. Вращение руками
5. Вращение запястьями
6. Вращение тазом
7. Вращение ногами
8. Вращение коленями
9. Вращения стопы

**Классическая разминка легкоатлета** начинается с медленного бега. В домашних условиях это бег на месте. После бега следуют упражнения на восстановление дыхания. Например, такие как: в ходьбе на месте, на первые 4 шага руки поднимаем плавно вверх, вдох, на вторые 4 шага руки опускаем вниз, выдох, выполнить 8-12 таких повторений. Далее то же упражнение, но уже стоя на месте и т.п.

Затем атлеты выполняют различные упражнения на растягивание мышц. Разминка должна проходить в **динамичном**, но щадящем режиме с медленного темпа и небольшой амплитуды движений, **постепенно** увеличивая темп и амплитуду.

Начинать эти упражнения лучше с легких маховых движений с постепенным увеличением амплитуды движений, а затем наклонов. Например, подъем рук вверх, прогнуться, опустить руки. Выполнить 10-12 повторений. Вращение правой рукой вперед. То же левой рукой. Далее вращение поочередно руками назад. Потом совместное вращение рук вперед и назад. Стоя, попеременные движения руками как при беге. Затем можно перейти к растяжке мышц ног. Например, мах согнутой ногой вперед (при этом лучше одной рукой придерживать за что-нибудь), опускаем ногу вниз свободно с махом-захлестом назад. Выполнить 10-12 раз на каждую ногу. Далее таким же образом, но выполняем махи вперед, но с прямой ногой. После этого, стоя на одной, другой выполняем вращения бедром (или коленом, как Вам понятнее) 10-12 раз назад, затем вперед. Потом то же самой, но другой ногой. Следующее упражнение, это покачивания вверх-вниз в глубоком выпаде, разумеется, со сменой ног. Далее выполните вращения «тазом» влево, затем вправо. Потом вращения туловищем также влево и вправо. После чего можно перейти к различным наклонам, как в положении стоя, так и в положении сидя.

Помните задачей разминки является подготовить организм к основной тренировочной нагрузке, поэтому разминайтесь так, чтоб Вам было тепло, но Вы при этом не устали.

**Заминка** в спорте необходима после каждой тренировки, вызывающей значительное ускорение пульса, будь то силовая или кардионагрузка. Регулярная нагрузка на сердце делает его более выносливым. Однако это справедливо только для правильной нагрузки. А нагружать сердечную систему, не заботясь о том, чтобы выход из напряженного состояния для нее был наиболее безопасным и физиологичным – неправильно.

Упражнения на растяжку также необходимы после любой интенсивной мышечной нагрузки.

Выполняя их регулярно, можно:

снимать мышечное напряжение после тренировки;

ускорять восстановление мышечных волокон;

укреплять связки;

улучшать свой внешний вид, придавая мышцам эластичность и более продолговатую форму;





приобрести пластичность и ловкость, снизив тем самым риск травм.

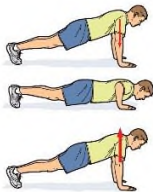




Словом, разминка и заминка нужны всем, кто посещает тренировки и не равнодушен к состоянию своего здоровья.

### Сокращения:

**ИП** – исходное положение **Упр** - упражнение

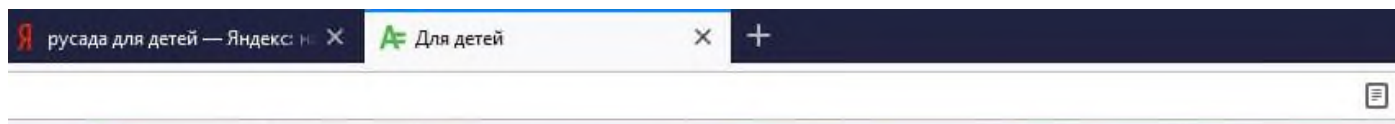
ПЛАН – КОНСПЕКТ тренировочного занятия по легкой атлетике №1  
 группа Начальной Подготовки 2 года  
 Тренер Магер Юлия Викторовна  
 Место проведения: домашняя тренировка  
 Продолжительность занятия 2 часа  
 Дата тренировочного занятия: «26» марта 2020 г.  
 Инвентарь - гимнастический коврик

| № п/п     | СОДЕРЖАНИЕ   | ДОЗИРОВКА                                  | Организационно- методические указания  |
|-----------|--|--|--|
| <b>I</b>  | <b>Подготовительная часть</b>  | <b>30 минут</b>                            |    |
| 1         | Суставная гимнастика   |  | Все движения в умеренном темпе   |
| 2         | Бег на месте<br> | 30 секунд                                  | Спина прямая, подбородок не опускаем, плечи не поднимаем, руки согнуты под углом 90 градусов работают вперед-назад, кисти не опускаем. Следим за подъемом бедра, колени поднимаются вперед-вверх, не допускаем положения колена вниз с захлестом голени назад!<br> |
| 3         | Суставная гимнастика (растяжка)  |  | Все движения в умеренном темпе, динамичное выполнение, без рывков.   |
| <b>II</b> | <b>Основная часть</b>  | <b>80 минут</b>                            |  |
| 1         | Приседания<br>  | 2 подхода по 30 раз через 1,5 минут отдыха | Старайтесь не наклоняться вперед. Следите за осанкой.<br><br>Не сводите колени внутрь и не разводите их в стороны, вставая из нижнего положения. Колени должны “смотреть” туда же, куда и стопы. Старайтесь также не выводить колени   |

|     |   |  |   |
|-----|---|--|---|
|     |   |  | вперед за уровень носков.   |
| 2   | <p>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</p>  | 2 подхода на максимальное количество раз | Выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры.   |
| 3   | <p>Выпады на месте</p>                         | 2 подхода по 20 выпадов                  | Не стоит ставить ноги и слишком близко, и слишком широко друг к другу. Чрезмерно близко – это когда активная нога коленом выходит за линию носка. Чрезмерно широко – когда опорная нога почти прямая.   |
| 4   | <p>Подъем туловища лежа на спине</p>          | 2 подхода по 70 раз                      | Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения (ИП):<br>лежа на спине, руки за головой, пальцы сцеплены в «замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу. Выполняем поднимания туловища касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в ИП. |
| 5   | <p>Упр гиперэкстензия «лодочка»</p>          | 2 подхода по 100 раз                     | Лежа на животе руки вытягиваем вперед, ноги держим вместе.<br>Поднимаем на выдохе ноги и руки, отрывая их от пола, стараясь прогнуться как можно больше. Ноги и руки держим ровно — их нельзя сгибать в коленях и локтях.<br>Задерживаемся в этом положении несколько секунд, на вдохе ложимся на живот.                                  |
| III | <p>Заключительная часть (заминка)</p>   | 10 минут                                 |   |

|   |                                      |  |                                |
|---|--------------------------------------|--|--------------------------------|
| 1 | Упражнения на восстановление дыхания |  |                                |
| 2 | Суставная гимнастика (растяжка)      |  | Все движения в умеренном темпе |

Дополнительно – прочитать и посмотреть сказку «Мечта побеждать», на сайте русада детям <https://rusada.ru/education/for-children/>



*Молодцы, вы выполнили тренировку!*

