

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 №7

группа **Начальной Подготовки 2 года**






Тренер Магер Юлия Викторовна


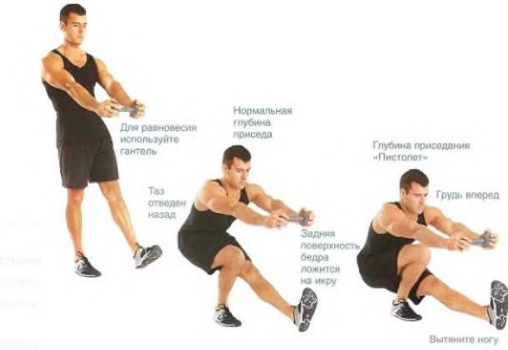


Место проведения: домашняя тренировка

Продолжительность занятия 2 часа

Дата тренировочного занятия: «09» апреля 2020 г.

Инвентарь - гимнастический коврик, стул с высокой спинкой

№ п/п	СОДЕРЖАНИЕ	ДОЗИРОВКА	Организационно- методические указания
I	Подготовительная часть	30 минут	
1	Суставная гимнастика		Все движения в умеренном темпе
2	Бег на месте 	2 подхода по 1 минуте, через 1 минуту отдыха	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 за хлестом голени назад! 
3	Суставная гимнастика (растяжка)		Все движения в умеренном темпе, динамичное выполнение, без рывков.
II	Основная часть	80 минут	
1	Выпрыгивание из положения присед на месте. 	3 подхода по 20 выпрыгиваний. Между подходами 1 минута отдыха	Следим за осанкой, в верхней точке ноги в коленях должны быть выпрямлены полностью, приземление мягкое амортизирующее. Не торопимся.
2	Боковые приседы. 	3 подхода по 20 приседов в каждую сторону. Между подходами 1 минута отдыха	ИП стоя, отставляем ногу в сторону и приседаем на нее, затем возвращаемся в исходное положение. После выполнения положенного количества раз, выполняем приседы на другую ногу. Следим за спиной, не наклоняемся вперед, не оттягиваем ягодицы назад. Это приседы, а не наклоны!!!!

<p>3</p>	<p>Приседы на одной ноге «пистолетик». Ноги на ширине плеч, ступни направлены вперед, плечи заведены назад.</p> 	<p>2 подхода по 10 приседов на каждую ногу между подходами отдых 1 минута.</p>	<p>Следить за техникой выполнения. Не терять равновесие.</p> 
<p>4</p>	<p>ИП лежа на спине, руки в замок за головой. Ноги подняты от пола под углом 20-40 градусов (20-40 см от пола). Выполняем скручивания. Ноги сгибаем, колени разводим в стороны, локтями тянемся к коленям. Возвращаемся в исходное положение</p> 	<p>3 подхода по 50 скручиваний, между подходами отдых 1 минута.</p>	<p>Следим за положением ног, пятки не должны касаться пола. Поясница не отрывается от пола.</p>
<p>5</p>	<p>Сед у стены «стульчик».</p> 	<p>1 подход 30 секунд, 1 минута отдыха 2 подход 1 минута, 1 минута отдыха 1 подход 30 секунд, 1 минута отдыха</p>	<p>ИП походим спиной к стене, отсчитываем 2 стопы вперед и опираемся на стену. Плотно прижимаем спину и ягодицы. Стена выступает в качестве опоры. Ноги немного шире плеч, носки слегка развернуты наружу. Ноги чуть согнуты в коленях, руки лежат на бедрах или скрещены перед собой. Из исходного положения начните плавно и медленно приседать вниз, сгибая колени. Спина по-прежнему плотно прижата к стенке. Достигните нижней точки, когда колени окажутся согнуты почти под прямым углом (80–90°), а бедра будут параллельны полу. Самое распространенное сравнение — вы садитесь на воображаемый стул. Задержитесь на заданное время в нижней точке. Плавно и подконтрольно поднимайтесь вверх и выходите в исходное положение.</p> <p>Спину не отрываем, вперед не наклоняемся!!!!</p>

Ш	Заключительная часть (заминка)	10 минут	
1	Упражнения на восстановление дыхания		
2	Суставная гимнастика (растяжка)		Все движения в умеренном темпе

Дополнительно- просмотр видеоролика **Зачем нужен распорядок дня спортсмену**

<https://www.youtube.com/watch?v=FxsXvcx5A2U>

Молодцы, вы выполнили тренировку!

