

Тренировочные занятия по легкой атлетике

для групп первого года обучения (3 классы); второго года обучения (4классы); третьего года обучения (5-6 классы).

Апрель-май

Тренер-преподаватель Побоженко Татьяна Зиновьевна

Содержание тренировочного занятия	Первый год обучения 3 классы Три раза в неделю	Второй год обучения 4 классы Три раза в неделю	Третий год обучения 5-6 классы Четыре раза в неделю
Первый день			
разминка			
1.Ходьба на месте	1 мин	1 мин	1 мин
2.Бег на месте	2мин	3мин	3мин
3.Ходьба на месте восстановление дыхания			
4.Общеразвивающие упражнения:	10мин	10мин	10мин
-И.П.-стока ноги на ширине плеч, руки на пояс 1-2-поворот головы вправо; 3-4- тоже влево	8 раз	8 раз	8 раз
-И.П.-стока ноги на ширине плеч, руки к плечам 1-4- круговые вращение руками вперед 5-8- то же назад;	8 раз	8 раз	8 раз
И.П.-стока ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая-вниз 1-2- 2рывка руками назад 3-4-то же ,меняем положение рук	8 раз	8 раз	8 раз
И.П.-стока ноги на ширине плеч, руки в замок перед грудью 1-2-руки вверх (ладони вверх),2 рывка руками	8 раз	8 раз	8 раз

назад 3-4 -и.п.			
И.П.-стока ноги на ширине плеч, руки на пояс 1-2- два наклона туловища вправо 3-4- то же влево	8 раз	8 раз	8 раз
И.П.-стока ноги на ширине плеч, руки перед грудью 1-2- два поворота туловища вправо 3-4-то же влево	8 раз	8 раз	8 раз
И.П.-стока ноги на ширине плеч, руки на поя 1-4- круговое вращением туловищем вправо 5-8 то же влево	8 раз	8 раз	8 раз
И.П.-стока ноги на ширине плеч, руки в стороны 1-3-три наклона вперед руками касаемся пола 4- и.п.	8 раз	8 раз	8 раз
И.П.-основная стойка .1-7 наклоны вперед до касания руками пола 8-и.п.	8 раз	8 раз	8 раз
И.П.- И.П.-основная стойка 1-выпад правой вперед, руки на колено 2-3-два покачивания 4-и.п. 5-8-то же с левой ноги	8 раз	8 раз	8 раз
И.П.-стока ноги на ширине плеч, руки в стороны 1- мах правой, руки вперед 2-и.п. 3-4- то же с другой ноги	8 раз	8 раз	8 раз
И.П.-основная стойка, руки на пояс 1. ходьба на носках 2.ходьба на пятках 3.ходьба на внешней стороне стопы 4.ходьба на внутренней стороне стопы 5.ходьба перекатом с пятки на носок	10 шагов 10 шагов 10 шагов 10 шагов 10 шагов	10 шагов 10 шагов 10 шагов 10 шагов 10 шагов	10 шагов 10 шагов 10 шагов 10 шагов 10 шагов

Беговые упражнения (БУ)на месте: с высоким подниманием бедра; сгибая ноги назад; с прямыми ногами вперед	Все по 10 шагов	Все по 10 шагов	Все по 10 шагов
Отдых-2-3 мин.			
2.Упражнения на развитие быстроты			
Упражнения на развитие быстроты: И.П.-стоя ноги врозь, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперед. Работа руками , как при беге, с постепенным увеличением амплитуды и темпа.	10 сек. Повторить 3 раза с отдыхом -20 сек	15сек. Повторить 3 раза с отдыхом -20 сек	15 сек. Повторить 3 раза с отдыхом -20 сек
Отдых-2-3 мин.			
И.П.-основная стойка, руки согнуты в локтях, туловище слегка наклонено вперед. Бег на месте с максимальной частотой	5 сек. Повторить 3 раза с отдыхом -20 сек	10 сек. Повторить 3 раза с отдыхом -20 сек	10 сек. Повторить 3 раза с отдыхом -20 сек
Отдых-3 мин.			
И.П.- упор лежа ,одна нога вперед. Смена положения ног с максимальной частотой	5 сек. Повторить 3 раза с отдыхом -20 сек	10 сек. Повторить 3 раза с отдыхом -20 сек	10 сек. Повторить 3 раза с отдыхом -20 сек
Отдых-2-3 мин.			
И.П.-выпад, одна нога вперед, руки на пояс	5 упругих покачиваний+ с другой ноги то же-3 повтора с отдыхом 1 мин.	10 упругих покачиваний+ с другой ноги то же-3 повтора с отдыхом 1 мин.	15 упругих покачиваний+ с другой ноги то же-3 повтора с отдыхом 1 мин.
И.П.-выпад, одна нога вперед, руки согнуты в локтях Толчком обеих ног смена положения ног	8раз- 3 повтора с отдыхом 2 мин	8раз- 3 повтора с отдыхом 2 мин	8раз- 3 повтора с отдыхом 2 мин
Отдых-2-3 мин.			
Бег с высоким подниманием бедра в упоре лежа, руки на стуле	5 сек – 3 повтора с отдых 10 сек	5 сек – 3 повтора с отдых 10 сек	5 сек – 3 повтора с отдых 10 сек
3.Упражнения общей физической подготовки (ОФП)			
1.Порднимание туловища из положения лежа на спине, руки за голову, ноги согнуты в коленях	15 раз	20 раз	25 раз
2. Порднимание туловища из положения лежа на	20 раз	25 раз	30 раз

животе руки за голову, ноги прямые			
3.упражнение «Велосипед»	20 раз	30 раз	30 раз
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	15раз	20 раз	25 раз
Второй день			
1,Разминка (смотри первый день)			
2,Упражнения на развитие прыгучести(все упражнения чередуем семенящим бегом)			
1.Прыжки на одной ноге на месте	20+20 раз-	20+20 раз-	30+30 раз-
2.Прыжки на двух ногах с продвижением вперед	20 коротких прыжков-	20 коротких прыжков-	20 коротких прыжков-
3.Прыжки на двух вперёд, назад ,вправо, влево	20 раз	20 раз	20 раз
Отдых-2-3 мин.			
1.Выпрыгивания вверх из приседа	3 раза	5раз	5 раз
2.Из положения основной стойки прыжок ноги врозь в полуприсед, руки вперед	3раза	6раз	8 раз
3.Прыжки на двух с продвижение вперед «лягушкой»	1 раз	3раза	3 раза
Отдых-2-3 мин.			
1Прыжки через скакалку на двух ногах	30 раз	50 раз	50 раз
2. Прыжки через скакалку с ноги на ногу	20 раз	50 раз	50раз
3 Перепрыгивание высоты 50 см. толчком обеих ног	5раз	10 раз	10 раз
Отдых-2-3 мин.			
3.ОФП (смотри первый день)			
Третий день			
• Разминка – смотри день первый			
Упражнения на развитие силы			
Упр. С гантелями(бутылки 0.5 с водой)			
1.И.П.-основная стойка, гантели внизу. Подъем прямых рук вверх.	5 раз	10 раз	
1-Поворот туловища вправо. руки с гантелями в стороны. 2 -основная стойка 3-4 тоже влево	8раз	10 раз	10 раз
3.Лежа на спине. Руки с гантелями в стороны. Поднимание прямых рук вперед перед собой	5 раз	10 раз	10 раз

Отдых-2-3 мин.			
1.Основная стойка. ноги врозь, руки с гантелями к плечам. Наклоны туловища вправо. влево	10 раз	14 раз	16 раз
2Упражнение «Мельница» с гантелями	10 раз	14 раз	16 раз
3.Из полуприседа ,руки внизу. ноги врозь, выпрямиться, руки вверх	5 раз	10 раз	10 раз
Отдых-2-3 мин.			
1.Полуприседания. руки вперед	10 раз	15 раз	15 раз
2.упр. «Пистолетик» (приседание на одной ноге с опорой руками о стенку . стол. Стул)	На каждую ногу 3 раза	5раз	5раз
3.Сед на одной ноге, другая в сторону. Перенести тяжесть тела на другую ногу	4 раз	8 раз	8 раз
Отдых-2-3 мин.			
3.ОФП- смотри первый день			
Четвертый день			
1.Разминка	-	-	Смотри первый день
2. Повторный бег на месте	-	-	Бег на месте -3 мин.
	-	-	Отдых- 1 мин.
	-	-	Бег на месте-5 мин
	-	-	Отдых- 1 мин.
	-	-	Бег на месте-3 мин
	-	-	Отдых 2 мин.
	-	-	Бег на месте-3 мин.
	-	-	Отдых-1 мин.
3.ОФП смотри певый день	-	-	

О выполнении сообщать любым спорсобом тренеру-преподавателю **Побоженко Татьяне Зиновьевне**

<tatanapobo@gmail.com>