

**Недельный цикл тренировочных занятий легкоатлета (с 13 по 30 апреля )  
для групп базисного уровня. 2-3 года обучения.  
(МБУ ДО ДЮСШ отделение легкая атлетика. Тренер-преподаватель Бейдина В.П.)**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

Вводная часть во всех занятиях примерно одинакова.

Она должна соответствовать требованиям, указанным в данном занятии. В последующих тренировках эта часть опускается.

**Подготовительная часть** — разминка (30—35 мин.)

Бег в медленном темпе, чередуемый с ходьбой (100 м бега и 50 м ходьбы) —4—5 раз. В заключение ходьба (50 м) и 2—3 дыхательных упражнения во время ходьбы.

*Подготовительные упражнения* (проводятся в апреле).

1. Во время ходьбы поднять руки вперед-вверх, сделать три рывка назад (вдох), опустить руки вниз, сделать два-три рывка назад (выдох). Повторить 6—8 раз.
2. Стоя на одной ноге, свободные размахивания ногой и руками вперед и назад .Повторить 8—10 раз каждой ногой.
3. Ноги врозь, согнутые руки поднять вверх — наклонив туловище вперед, сделать два-три пружинистых покачивания книзу (выдох). Выпрямить туловище, сделать руками два-три рывка назад (вдох) (кадр 2). Повторить 6—8 раз.
4. Большой выпад вперед, руки вверх—2—3 пружинящих покачивания туловищем вниз-вперед в сочетании с рывком руками назад (кадр 3). Повторить по 4—6 раз в выпаде правой и левой ногой.
5. Ноги врозь, руки в стороны — два-три рывка руками влево-назад, затем вправо-назад с поворотом туловища. Повторить 4—6 раз
6. Ноги врозь, стопы параллельны — присесть, руки вперед и сделать дополнительных 2—3 пружинистых приседания в нем. Встать, развести руки в стороны и выполнить ими два-три рывка назад. Повторить 4—6 раз.
7. Отставить ногу назад на носке, руки вверх — взмах ногой вперед, одновременно наклоняя к ней туловище и делая энергичный мах руками вниз-назад. Повторить 6—8 раз каждой ногой. Можно заменить упражнение махами ног у опоры (вспомнить тренировочные занятия).
8. Ноги врозь — сгибая левую ногу, наклонить туловище вправо, одновременно левую руку за голову, правую за спину. Повторить 6—8 раз в каждую сторону.
9. Небольшие прыжки вверх, отталкиваясь почти прямыми ногами. В каждом третьем более высоком прыжке сгибать ноги и подтягивать колени к груди, руки отводить назад. Выполнить 1—2 серии по 4—6 высоких прыжков в каждой.

10. Во время ходьбы на каждый третий шаг делать энергичный мах ногой и руками вверх (по возможности ногу не сгибать), высоко поднимаясь на носок опорной ноги, стараясь ее сгибать возможно меньше. Повторить 6—8 раз каждой ногой.

11. В легком, беге, поочередно отталкиваясь ногами, прыжки вверх с широким разведением ног. Приземляться мягко на две ноги. Выполнить две серии по 6—8 прыжков. Между сериями спокойная ходьба 15—20 сек.

### **Основная часть (60-70 мин.)**

#### *Упражнения в беге.*

1. Свободные, медленные пробежки по дорожке стадиона (спортплощадки) 4x50 м. К месту старта возвращаться шагом, восстановить дыхание.

2. Пробежать 200 м (это 1 круг по стадиону): первые 50 м — с небольшим ускорением (дыхание учащается незначительно), последующие 100 м — очень медленно и последние 50 м — быстрее. Отдохнуть 3—5 мин.



*Упражнения с набивным мячом (любой предмет). Если нет предмета, обычная разминка без предмета.*

1. Ноги врозь, руки с мячом подняты вверх — согнуть руки, не опуская локти, мяч направить за голову, разогнуть руки в исходное положение. Повторить 10—12 раз.

2. Ноги врозь, мяч (предмет) в правой руке, кисть повернута ладонью наружу. Поднять руку с мячом через сторону вверх и передать его в левую руку и опустить через сторону вниз. То же, но переключая мяч левой рукой в правую руку. Повторить 8—10 раз каждой рукой (как показано на рисунке).

3. Ноги врозь. Наклониться вперед, слегка присесть, сделать замах с мячом между ногами вниз-назад. Разгибая ноги и туловище, руками подбросить мяч невысоко вверх. Поймать двумя руками, мягко присев на ногах. Повторить 8—10 раз.

#### *Упражнения в подскоках и прыжках.*

1. Последовательные подскоки толчком обеих ног, почти не сгибая их в коленях, руки на поясе. На каждый 4-й счет прыжок повыше, поднимая руки в стороны.

2. То же, но на каждый 4-й счет прыжок повыше, делая поворот кругом и продолжая подскоки в темпе.

3. То же, но на каждый 4-й счет прыжок вверх прогнувшись, отводя стопы возможно, больше назад, руки вверх.

4. То же, но на каждый 4-й счет прыжок вверх повыше, подтягивая колени согнутых ног к груди.

Каждое упражнение выполнить 2 раза, в каждой серии по 16—24 подскока. Между сериями отдых в ходьбе и упражнения для расслабления мышц ног — 30 сек.

### **Заключительная часть (6—8 мин.)**

Ходьба и приведение дыхания к норме. Расслаблять мышцы рук, плечевого пояса, туловища и ног.

1. Ноги врозь, поднять руки вверх. Встряхивать мышцы рук, поднятых вверх. В наклоне быстрыми и короткими поворотами туловища направо и налево встряхивать расслабленные мышцы спины, плечевого пояса и рук. Повторить 2—3 раза.

2. Стоя на одной ноге, поднять согнутую ногу вперед — толкнув руками колено, сделать маховое движение свободной ногой вниз-назад, расслабив мышцы. Повторить поочередно 2—3 раза каждой ногой.

3. Ноги врозь. Быстрыми и короткими движениями поворачивая туловище направо и налево, расслаблять мышцы рук, плечевого пояса и спины. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

4. Три легких прыжка на одной, затем на другой ноге, встряхивая расслабленные мышцы свободной ноги, туловища и опущенной руки. Повторить 2—3 раза на каждой ноге.

5. Лежа на спине с упором на предплечья, согнуть ноги и быстрыми короткими движениями ног внутрь и наружу расслаблять мышцы голеней и задней поверхности бедер. Выполнять 20—25 сек.

6. Лежа на спине или в стойке на лопатках (подняв ноги и таз вверх и поддерживая тело руками), расслаблять мышцы ног, делая быстрые короткие движения. Повторить с перерывами 2—3 раза по 8—10 сек.

Из приведенных выше упражнений в каждое занятие следует включать 2—3 упражнения.

*Заключительная часть большинства тренировок содержит одни и те же упражнения, поэтому повторять их при изложении последующих занятий не имеет смысла.*

*Вместе с тем, проводить ее надо обязательно.*

*Прежде чем приступить к занятию внимательно прочитайте задания, опробуйте новые упражнения дома.*

*Если нет возможности выйти на стадион, выполняйте упражнения дома. Беговые упражнения можно заменить на бег на месте и бег в упоре стоя у стены.*

*Обязательно отмечать в дневнике выполненный объем работы.*