

группа т-1 легкая атлетика

Тренировка	3	
Направленность тренировки	ОФП, прыгучесть	
Требования к месту занятия, спортивный инвентарь	Уличная площадка	
Содержание	Дозировка	Организационно-методические указания
Подготовительная часть - разминка		
Ходьба	30 минут	обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, левым правым боком с пятки на носок (двумя ногами вместе), на внешней и внутренней стороне стопы, скрестным шагом, выпадами, спиной вперед и т. д.
Бег		по прямой и дугам; змейкой (с высоким подниманием колен); широким, мелким шагом с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками, замедляясь и ускоряясь.
Прыжки		Подскоки на носках; на одной, на двух ногах; подпрыгивая с ноги на ногу; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад, на двух ногах, попеременно меняя ноги с продвижением вперед.
Растяжка	10-15 минут	<p>1.Лягте на живот. Приподнимитесь на локтях, прижав живот к полу. Затем распрямите руки так же, как при отжимании, но при этом держите бедра на полу. Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.</p> <p>2.Лягте на спину, согнув колени. Медленно поднимите бедра вверх, держа плечи и ступни плотно прижатыми к полу. Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.</p> <p>3.Расставьте ноги на ширину 1,5 м. Наклонитесь в правую сторону, согните правое колено и положите на него правый локоть. Вытяните левую руку к потолку, создав прямую линию с левой ногой. Если можете, опустите правую руку на пол за правой ногой. Задержитесь на 30 секунд. Повторите в другую сторону.</p> <p>4. Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Медленно, перенося вес тела на правую ногу, сделайте выпад в правую сторону. Сведите руки напротив груди или разведите их в стороны для поддержки равновесия. Задержитесь на 30 секунд. Повторите 3 раза в каждую сторону.</p>
Основная часть		
Упражнения на развитие силы и выносливости	30 минут	<p>1. Исходное положение – лицом вперед. Быстрый бег на месте 12 минут. Выполнить 4 круга упражнений. 1 круг равен 3 подходам в каждом упражнении. 1 подход равен 45-50 секундам, пауза отдыха между подходами -30-50 секунд. Между кругами пауза отдыха – 3-5 минут:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Полуприседания широкие; -Подъемы таза на одной ноге; -Планка боковая в обе стороны; -Планка на локтях.
Прыжковые серии на месте	20-30 минут	<p>Прыжковые серии на месте с амплитудой прыжков 50-70 см прыжки на двух ногах, прыжки на правой и левой ноге. -на двух ногах: на месте, вперед-назад, вправо-влево</p>

ОФП	40-50 минут	<p>- на левой ноге: на месте, вперёд-назад, вправо-влево</p> <p>- на правой ноге: на месте, вперёд-назад, вправо-влево</p> <p>Отжимания, спина, пресс, присед, подтягивания, выпады, упражнения с гантелями.</p>
Заключительная часть		
Растяжка	20 минут	Упражнения для растяжки те же , что в разминке

после окончания занятия посмотреть отправленное мною видео