

# ЗАНЯТИЕ НА 14.04.2020 ТРЕНЕР-ПРЕПОДАВАТЕЛЬ Садько Евгений Олегович

отделение-легкая атлетика  
группа-т-1  
недельная нагрузка -8 часов

## **Подготовительная часть:**

Разминка : 1 минута лезгинки-20 приседаний, 1 минута лезгинки 20 отжиманий-1 минута лезгинки - 20 прыжки на двух ногах-3 подхода

Разминка:

Наклоны шеи вперед, назад(да-да),вправо,влево(нет-нет)

Круговые вращения рук вперед ,назад , поочередно

наклоны – вперед, касаясь пола, влево и вправо;

ноги поставить на ширину плеч и поочередно делать рывки руками вверх и вниз;

руки согнуть перед грудью, под счет разводить их в стороны;

махи ногами вперед-назад, вправо-влево;

одну ногу поставить на стул, под счет сгибать и выпрямлять ее, руки на пояс;

## **Основная часть:**

Имитация прыжков на скакалке 20р 5 подхода на двух,на правой ,на левой

На месте бег с захлестом голени с учащением 10с 5 подхода

На месте бег высокое бедро с учащением 10с 5 подхода

сидя на стуле максимально часто работаем ногами 10 секунд-6 подходов, затем подключаем руки- 10 секунд-5 подходов.

глубокие выпады в стороны ,руки перед собой 10 раз x 5 подходов

пистолетки держась за устойчивую опору :5 левой ногой+5 правой x 4 подходов

## **Заключительная часть:**

планка на локтях 1 минута, планка на боку 1 минута- на каждую сторону

лежа на животе прогибы назад руки за головой подъем верхней части туловища 15р 4 подхода

лежа на животе прогибы назад подъем ног, верхняя часть не задействуется 15р 4 подхода

упражнения на верхний пресс -75 раз

## **растяжка:**

1 складка вперед

Сядьте на пол, раздвиньте прямые ноги пошире, а затем наклонитесь вперед. Старайтесь лечь животом на пол, не сгибайте колени.



2 растяжка рядом со стеной

Лягте на пол вплотную к стене. Тело должно быть перпендикулярно ей. Раздвиньте ноги и позвольте им медленно опускаться под своим весом. Задержитесь в таком положении на 5–10 минут.



3 Наклон стоя

Расставьте ноги пошире, носки направлены вперед. Опускайте корпус вниз, сохраняя спину прямой, пока не поставите ладони на пол.



### **Теоретическая подготовка:**

История легкой атлетики!

Как появилась легкая атлетика? Соревнования по легкой атлетике проводились на протяжении всего существования человечества. Изначально люди были заинтересованы исключительно в воспитании воинов, способных приносить победы в боях. Военный интерес к воспитанию физически развитых мужчин постепенно стал перерождаться в спортивные игры, основными состязаниями в которых были на выносливость и силу. С этого момента и началось зарождение легкой атлетики.

Легкоатлетические упражнения проводились с целью физической подготовки, а также для проведения состязаний ещё в глубокой древности. Но история лёгкой атлетики, как принято считать, началась с соревнований в беге на олимпийских играх Древней Греции (776 год до нашей эры).

ПОСЛЕ ВЫПОЛНЕНИЯ СБРОСИТЬ ФОТО, ВИДЕО ОТЧЕТ .