

Отделение – легкая атлетика

Этап подготовки: НП

Нагрузка: 6 часов в неделю

Подготовительная часть:

Прыжковое упражнение лезгинка 5 минут

Разминка:

ходьба на месте или по кругу. Можно чередовать ходьбу на носках, на пятках, на внешней или внутренней сторонах стопы;

прыжки на месте на одной и двух ногах;

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 поясе;

стоя медленно поднимать руки вверх, делая вдох и опускать, делая выдох.

Основная часть:

Имитационные упражнения : работа рук на месте перед зеркалом. 10 секунд спокойно 10 минут часто-8 подходов

Имитация бега в положении лежа (велосипед, на коврике) 20с-4 подхода

легкий бег на месте, бег с высоко поднятыми коленями; 20 шагов -5 подходов

подскоки; 20р -4 подхода

прыжки боком, с высокими подскоками, с переменной направления для развития внимания; (4 вправо -4 влево -3 подхода)

Выпрыгивания вверх с взмахом рук 5раз -3 подхода

Заключительная часть:

Приседания 10раз- 4 подхода (Руки могут быть на поясе или вытянуты вперед);

лежа на спине поочередное поднятие прямых ног до угла 90 градусов; (20 раз 3 подхода)

стоя на четвереньках делать махи назад, выпрямля согнутые в коленях ноги; 20 раз 3 подхода каждой ногой

Отжимания стоя на коленях 5 раз-4подхода

Ходьба на носках-200 шагов, перекатом с пятки на носок -200 шагов, ходьба

пальчиками 10 метров

Растяжка:

1 Скручивание позвоночника лежа

Лягте на пол на спину, руки раскиньте в стороны ладонями вниз. Подвиньте таз влево, поднимите левую ногу, согнув её в колене, заведите её за правую ногу и постарайтесь положить колено на пол. Поверните голову влево и расслабьтесь.

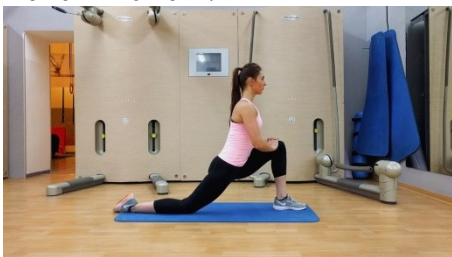


Повторите упражнение в другую сторону.

2 Глубокий выпад

Сделайте глубокий выпад вперёд. Пальцы рук поставьте на пол по обе стороны от стопы. Колено выпрямленной ноги опустите на пол. Старайтесь опуститься ниже и не разворачивайте таз в сторону.

Поменяйте ноги.



3 Бабочка у стены

Сядьте на пол с прямой спиной, сложите ноги перед собой стопами друг к другу. Старайтесь опустить колени на пол, но не давите на них руками. Удерживайте спину прямой.



4 Лягушка

Лягте на пол на живот, разведите колени в стороны и согните ноги под прямым углом. Старайтесь положить таз на пол.



Для чего нужна растяжка?

Уменьшение боли в мышцах

Растяжка после тренировки - это, по сути, возвращение мышце ее естественного состояния: мы компенсируем нагрузку и тянем ее в направлении, противоположном тому, в котором она только что усердно работала.

Ускоряет восстановление организма

Помогает расслабить мышцы

после выполнения сделать фото, видео, или отправить сообщением отчет о выполнении.