

Задания дистанционного обучения

для спортсменов группы начального этапа подготовки (НЭП-3)

по легкой атлетике

Тренер: Даньшин Алексей Петрович

Расписание занятий: понедельник, среда, пятница.

Понедельник.

1. Теоретический блок - закаливание.



ЗАКАЛИВАНИЕ

Если спросить у ребят в классе, полезны ли для здоровья солнце, воздух и вода, то все, конечно, скажут — полезны. Но знаешь ли ты, что это не всегда так? Ведь если целый день лежать на солнце, купаться в холодной воде, то можно не укрепить здоровье, а заболеть. Поэтому, прежде чем начать закаливание, запомни несколько **правил**.

- Начинай закаливание в тёплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны. Это время отдыха, игры, прогулок (пеших и на велосипеде). Водные процедуры начинай во время купания в реке, озере.
- Ходи босиком по лесной тропинке, песку, мягкой траве, гальке.
- Продолжительность закаливающих процедур вначале должна быть небольшой, а температура воздуха и воды соответствовать рекомендуемому.
- Температуру воды для обливания, обтирания, душа и ножных ванн надо снижать постепенно каждые три дня на 1—2°C.
- После водных процедур разотри тело сухим полотенцем до лёгкого покраснения.
- Если начал закаляться, то делай это каждый день! Если пропустил 1—2 недели, то надо начинать всё сначала.
- Выполняй закаливающие процедуры только будучи здоровым.
- Если во время купания появились дрожь, озноб, то немедленно выйди из воды, разотрись полотенцем, надень сухую одежду, побегай.



ЗАКАЛИВАНИЕ

Чтобы предохранить себя во время закаливающих процедур от перегревания или переохлаждения, следует также соблюдать несколько несложных, но важных **правил**.

- Немедленно прекращай закаливающие процедуры при ухудшении самочувствия.
- Не оставайся под прямыми солнечными лучами в первые жаркие дни более 10 мин
- Надевай на голову лёгкую шапочку из светлой ткани.
- Быстро смени верхнюю одежду, чулки, носки и обувь, если они намокли в холодную погоду.

2. Практический блок (комплекс упражнений).

- бег на месте с высоким подниманием бедра-3x20сек;
- разножка (на месте широко, руки на пояс)-3x20р;
- пресс (на полу, руки за голову, кисти в замок)-3x20р;
- спина «лодочка»-3x20р;
- отжимание-3x10р;
- приседание (ноги на ширине плеч, руки за голову)-3x15р;
- упражнение на стопу (на полу) подняться на носки, опуститься-6x30р;
- бег на месте с высоким подниманием бедра-3x15сек;
- спокойная ходьба, дыхательные упражнения-3-5мин;
- упражнения на гибкость-5мин;

Среда.

1. Теоретический блок - закаливание.

Процедура	Температура воздуха	Продолжительность
Воздушные и солнечные ванны	Начинать с +20 °С	Первые дни — 10 мин, через каждые последующие 3 дня увеличивать на 5 мин
Ножная ванна, обтирания	Начинать с +25 °С, постепенно через каждые 3 дня снижать и довести до +15°С	1—3 мин
Обливания, душ и др.	Начинать с +20... +25 °С, постепенно снижать каждые 3 дня до +16... +18°С	1—2 мин
Купание	Начинать не ниже +20 °С	Начинать с 5 мин

ЗАКАЛИВАНИЕ

 *Сравни, как ведут себя мальчики в воде, на пляже, как они одеты. Кто из них заболел, а кто пошёл в поход? Почему?*

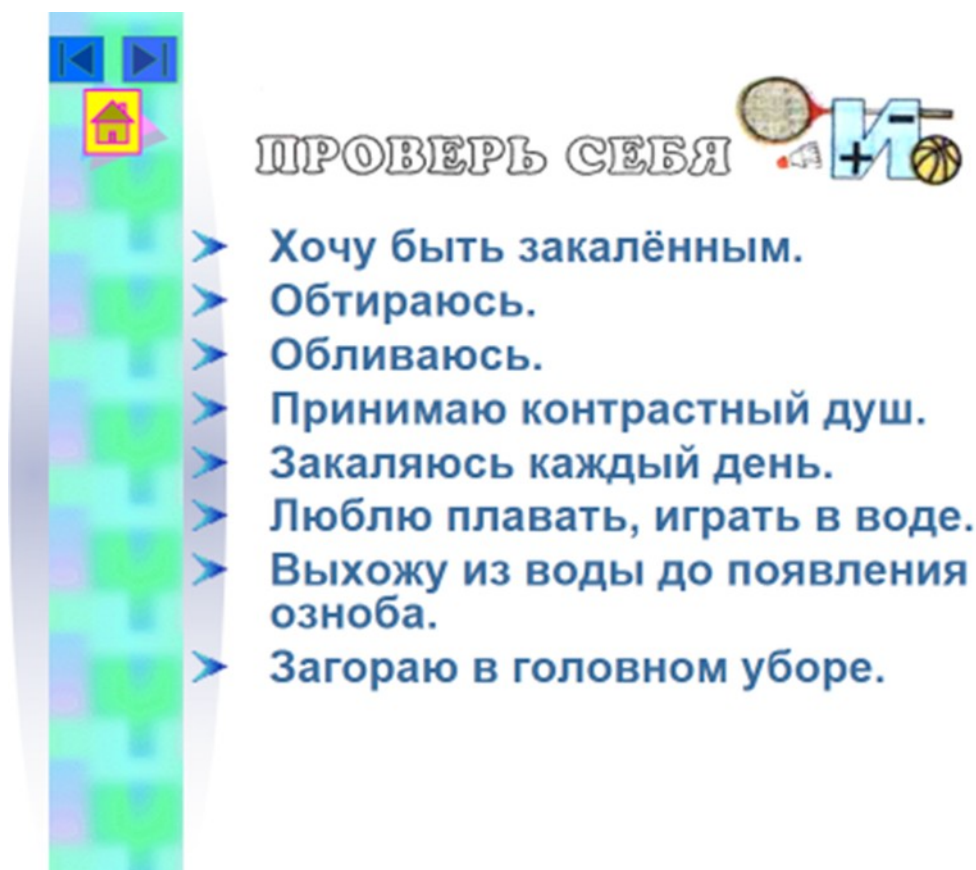


2. Практический блок (комплекс упражнений).

- бег на месте с высоким подниманием бедра-3x20сек;
- разножка (на месте широко, руки на пояс)-3x20р;
- пресс (на полу, руки за голову, кисти в замок)-3x20р;
- спина «лодочка»-3x20р;
- отжимание-3x10р;
- приседание (ноги на ширине плеч, руки за голову)-3x15р;
- упражнение на стопу (на полу) подняться на носки, опуститься-6x30р;
- бег на месте с высоким подниманием бедра-3x15сек;
- спокойная ходьба, дыхательные упражнения-3-5мин;
- упражнения на гибкость-5мин;

Пятница.

1. Теоретический блок - закаливание.



ПРОВЕРЬ СЕБЯ 

- Хочу быть закалённым.
- Обтираюсь.
- Обливаюсь.
- Принимаю контрастный душ.
- Закаляюсь каждый день.
- Люблю плавать, играть в воде.
- Выхожу из воды до появления озноба.
- Загораю в головном уборе.

2.Практический блок (комплекс упражнений).

- бег у стены с высоким подниманием бедра-3х20сек;
- разножка (на месте широко, руки на пояс)-3х20р;
- пресс (на полу, руки за голову, кисти в замок)-3х20р;
- спина «планка»-3х30сек;
- выпрыгивание вверх из положения «упор присев» -3х10р;
- приседание (ноги на ширине плеч, руки за голову)-3х15р;
- упражнение на стопу (на полу) подняться на носки,опуститься-6х30р;
- бег на месте с высоким подниманием бедра-3х15сек;
- спокойная ходьба, дыхательные упражнения-3-5мин;
- упражнения на гибкость-5мин;