

# План индивидуальных тренировок для воспитанников отделения «легкая атлетика»

Тренер: Даньшин Алексей Петрович

Расписание занятий: понедельник, вторник, среда, четверг, пятница.

## Понедельник

1. Кросс – 25мин;
2. ОРУ (общеразвивающие упражнения) – 15мин;
3. СБУ (специально-беговые упражнения) – 2серии х 30м;
4. Бег на месте с высоким подниманием бедра - 3х20сек;
5. разножка (широко, руки на пояс, спина прямая) - 3х30р;
6. пресс (руки за голову, кисти в замок)-3х25р;
7. спина «лодочка» - 3х25р;
8. отжимание-3х12р;
9. приседание (ноги на ширине плеч, руки за голову)-3х20р;
10. упражнение на стопу (напрыгивание, спрыгивание) - 6х30р;
11. ускорения – 6х60м (75-80%);
12. заминка -5мин;
13. упражнения на гибкость-10 мин;

## Вторник

1. Кросс – 25мин;
2. ОРУ (общеразвивающие упражнения) – 15мин;
3. «Круговая тренировка» включающая в себя общие физические упражнения (ОФП) **1 серия:**
  - упор присев, упор лежа, упор присев, прыжок вверх – 15р;
  - махи (левым, правым боком) – 25р;

- отжимание – 15р;
- приседания – 20р;
- и.п упор на прямые руки, ноги вместе выпрямлены – круговые движения ногами (влево, вправо) – 15р;
- упражнения для мышц брюшного пресса «складывание» - 3рх20р;
- разножка – 3рх20р (широко);
- упражнения для мышц спины – 3рх20р;
- приседание на одной ноге «пистолет» - 2рх10р;
- бег у стены – 3рх20сек (широко);
- 4.ускорения- 6х80м (75-80%);
- 5. заминка – 5мин;
- 6. упражнения на гибкость – 10 мин;

### Среда

- 1.Кросс – 25мин;
- 2.ОРУ (общеразвивающие упражнения) – 15мин;
- 3.СБУ (специально-беговые упражнения) – 2серии х 30м;
- 4.разножка (на месте широко, руки на пояс)-3х30р;
- 4.пресс (руки за голову, кисти в замок)-3х25р;
- 5.спина «лодочка»-3х25р;
6. выпрыгивание вверх - 3х15р;
- 7.приседание (ноги на ширине плеч, руки за голову)-3х20р;
- 8.упражнение на стопу (платформа Н-30см) подняться на носки, опуститься- 6х30р;
9. «Планка» на прямых руках – 3рх30сек;
- 10.ускорения – 8х60м (свободно 75-80%)
- 10.заминка-5мин;
- 11.упражнения на гибкость - 10мин;

## Четверг

1. Кросс – 30мин;
2. ОРУ (общеразвивающие упражнения) – 15мин;
3. **Теоретическая подготовка:**
  - совершенствование низкого старта – 6рх20м;
  - совершенствование высокого старта – 6х20р;
  - совершенствование старта с опорой на одну ногу – 6х20р;
4. ускорения – 6х100м (на технику) - 80%;
5. пресс, спина – 3х25р;
6. заминка – 5мин;
7. упражнения на гибкость -10мин;

## Пятница

1. Разминка – 15мин;
2. ОРУ (общеразвивающие упражнения) – 15мин;
3. СБУ (специально-беговые упражнения) – 2серии х 30м;
4. упражнение на стопу (напрыгивание, спрыгивание Н-15-20см);
5. пресс «складывание» - 3х20р;
6. спина «лодочка» - 3х20р;
7. приседание с выпрыгиванием вверх, руки за голову, кисти в замок-3х15р;
8. полуприсед (ноги на ширине плеч, руки за голову) - 3х20р;
9. упражнение на стопу (скакалка) - 6х50р;
10. бег на месте с высоким подниманием бедра у опоры - 3х20сек;
11. ускорения – 6-8х120м (на технику) – 80%;
12. заминка - 5мин;
13. упражнения на гибкость - 10мин;

Суббота.





# ТВОЙ ОРГАНИЗМ

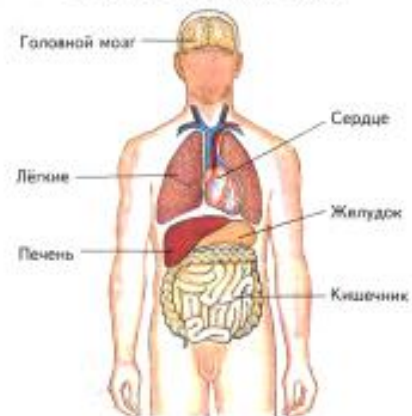
Чтобы занятия физкультурой и спортом приносили тебе только пользу, нужно знать свой организм.

Организм человека состоит из органов. Каждый орган выполняет определённую работу. Все органы здорового человека действуют слаженно, как одно целое.

Основные части тела человека



Основные внутренние органы



Рассмотри внимательно рисунки.

Назови основные части тела человека и основные внутренние органы.



# Мышцы

Мышцы прикрепляются к костям непосредственно или с помощью сухожилий. Мышцы вместе с костями скелета приводят в движение наше тело.

Мышцы обладают одним замечательным свойством.

Они могут напрягаться и расслабляться. Благодаря этому человек совершает разнообразные движения, например поднимает и опускает руки, вращает ими, сгибает и разгибает ноги, наклоняется и т. п.

У детей 6—7 лет развиваются крупные мышцы (живота, спины, рук и ног). В 13—15 лет начинается

быстрый рост мелкой мускулатуры. Движения становятся более точными, улучшается их координация (ловкость).





## Мышцы



*Понаблюдай, сравни и расскажи, как двигаются маленькие дети, молодые и пожилые люди.*



**Физические упражнения делают мышцы сильными и крепкими.**



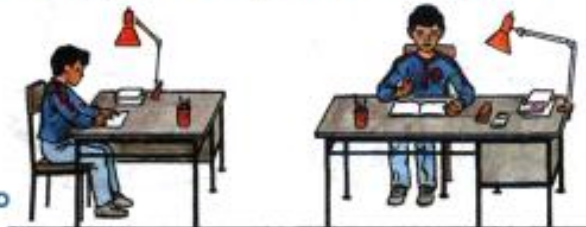
## Осанка



Есть простой способ проверить свою осанку — встань спиной к стене в привычной позе. Если почувствуешь, что стены касаются затылок, лопатки, ягодицы и пятки, осанка правильная. В других случаях осанка нарушена. Значит, надо срочно заняться её исправлением.

Что нужно делать для улучшения осанки?

- Начнём с самого простого — с устройства постели.
- Приучай себя всегда спать на плоской подушке и ровном средней жёсткости матрасе.
- Не имей привычку носить портфель в одной и той же руке.
- Приучай себя сидеть за партой или за столом прямо, слегка наклонив голову, опираясь в области поясницы о спинку стула, равномерно положив обе руки на стол и не упираясь грудью в его край.
- Укрепляй мышцы физическими упражнениями.



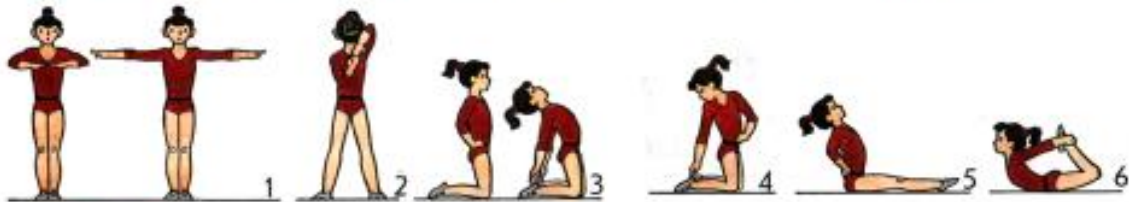


## Осанка

Выполняй следующие упражнения по 5—6 раз. Эти упражнения (необязательно все) включай в утреннюю гимнастику или в своё тренировочное занятие.

### При сутулой спине

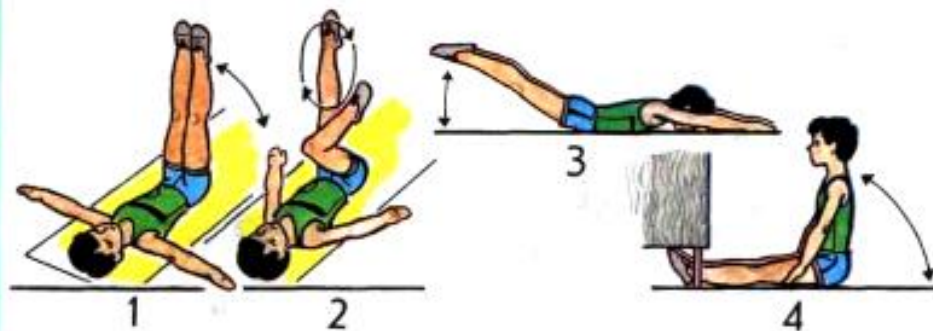
1. Стоя, руки согнуты на уровне груди, с силой отвести руки в стороны до сведения лопаток.
2. Стоя, расставить ноги, руки за спину, постараться соединить кисти. Поменять положение рук и переключать карандаш или мячик из одной руки в другую.
3. Стоя на коленях, наклониться назад и коснуться обеими руками пяток.
4. Стоя на коленях, повернуться и достать сначала правой рукой правую пятку, затем левой рукой левую.
5. Сидя, руки за спиной на пояснице, прогнуться назад.
6. Лежа на животе, захватить руками стопы ног и подтягивать их к голове.
7. Можно попытаться сделать «мостик» из положения лёжа.



## Осанка

### Для укрепления мышц живота и спины.

1. Лёжа на спине, руки в стороны, поднимать и медленно опускать ноги.
2. Лёжа на спине, делать движения ногами, как при вращении педалей велосипеда.
3. Лёжа на животе, поднять ноги вверх, подержав несколько секунд, медленно опустить.
4. Лёжа на спине, зацепиться стопами за край шкафа, дивана; садиться и ложиться без помощи рук.





## ПРОВЕРЬ СЕБЯ



*Внимание! Внимание!*

*Начинаем игру «Проверь себя».*

После каждой темы ты увидишь под номерами правила, принципы здорового образа жизни.

Изучи тему. Читай правила. За каждое правило, которое ты постоянно выполняешь, ставь себе 1 балл, за каждое невыполненное — 0 баллов (только честно!).

Сложи баллы, запиши полученную сумму.

В конце по количеству баллов найди свою характеристику. Не останавливайся на достигнутом!

Итак:

- Знаю, что такое правильная и неправильная осанка.
- Сплю на плоской подушке и жёстком матрасе.
- Ношу учебники в рюкзаке на обоих плечах.
- Сажусь всегда прямо.
- Каждый день выполняю упражнения для укрепления мышц спины, живота, ног.