

**ТРЕНИРОВКА**  
**Этап подготовки СОГ отделение ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКИ**  
**Даты выполнения: 03.02.2022-12.02.2022г**  
**Тренер-преподаватель: Башкатова А.Ю.**

- Задачи:
1. Совершенствование техники и ритма бега.
  2. Совершенствование техники старта.
  3. Совершенствование быстроты движений.
  4. Укрепление мышц стопы, коленных суставов, плечевого пояса.
  5. Общая физическая подготовка.
1. Разминка: ходьба на месте с высоким подниманием бедра 20 шагов., бег на месте 20 шагов., прыжки ноги вместе ноги врозь с подъемом прямых рук вверх 20 р. Повторить подряд 3 раза.
2. Ходьба глубокими выпадами 3x10р.
3. Махи на баланс 20+20 р.
4. Бег с высоким подниманием бедра акцент на подъем бедра 20 шагов 2 раза.
5. Бег с захлестом голени акцент на высокий подъем пятки 20 шагов 2 раза.
6. Прыжки с подскоком вверх 2x20 шагов.
7. Старты с падения 5-6 шагов.
8. Высокие старты с опорой на руку 5 раз.
9. Бег через карандаши 5 шт. через 2 стопы туда и обратно 5 раз 2-3 серии через 2 мин. отдыха .
10. Прыжки с подскоком на расслабление 2x20 шагов.
11. Прыжки со скакалкой на максимальную скорость 30 раз 3 похода через 2 мин. отдыха.
12. «Велосипед» 2x20 шагов.
10. и.п. выпад на правом колене смена положения ног прыжком 15-20 раз 3 серии через 1 мин. отдыха.
11. Отжимания в упоре лежа 5x10x15x10x5 отдых 20-30 сек.

12. Брюшной пресс «складник» лежа на полу 10x15x20 р. Быстро сгибаясь и спокойно разгибаешься. Отдых между подходами 30 сек.

13. Медленные прыжки на параллельных ногах «зайчик» 100 раз.

Всем здоровья! Оптимизма!

### **План тренировки четверг 03.02.2022г**

Задачи: 1. Укрепление приводящих отводящих мышц бедра.

2. Совершенствование координации движений.

3. Укрепление мышц стопы, коленных суставов, плечевого пояса.

4. Общая физическая подготовка.

1. Прыжки со скакалкой спокойно 100 р.

2. Приседание 20р.

3. Пронос прямой ноги над стулом 20+20 раз.

4. Выпады вперед 10 левой + 10 правой ногами.

5. Бег с высоким подниманием бедра «колесом» 30 секунд.

6. В упоре лежа опуститься на левый локоть, упор лежа, опуститься на правый локоть, упор лежа 5+5 раз.

7. Махи высокие 15 раз на каждую ногу.

8. Прыжки 2 раза легко 3 раз высоко в группировке 10 раз.

9. Брюшной пресс из положения лежа поднять плечи до 80 градусов, ноги желательно закрепить 15-20 раз.

10. Семенящий бег на месте на расслабление 30 секунд.

Повторить 4-5 серий через 2 мин. Отдыха.

Всем здоровья!

## **План тренировки суббота 05.02.2022г**

- Задачи:
1. Совершенствование скоростно-силовых качеств
  2. Совершенствование координации движений.
  3. Укрепление мышц стопы, коленных суставов, плечевого пояса.
  4. Совершенствование специальной выносливости.
1. Медленный бег 30 сек., + прыжки приставными шагами лев, прав боком по 2 раза + прыжки на одной ноге 3+3 повторить по 3 раза + ходьба с наклонами 10 раз всё повторяем 3 серии.
  2. Ходьба с высоким подниманием бедра 30 раз.
  3. Ходьба на подскоке с высоким подниманием бедра 30 раз.
  4. Махи вперед и в стороны свободно по 10 раз.
  5. Прыжок в длину с/м 5 раз, запрыгивание на стул 5 раз прыжок через табурет 5р.3 серии через 2 мин. Отдыха.
  6. «Велосипед» 2x30р
  7. Бег со сменой ног в положении упора лежа 20 раз 3 серии 1 мин отдыха.
  8. Прыжки с подскоком на расслабление 2x20 раз.
  9. «Бёрпи»(без отжимания) спокойно 10 раз + ускорение на месте на частоте 10 секунд 5 раз через 30 сек. отдыха.
  10. Вставание одной ногой на табурет в положение высокого шага 10 раз. На каждую ногу 3 серии через 1 мин. Отдыха.
  11. Брюшной пресс «уголок» на стульях 10 раз. 4 серии
  12. Отжимание в упоре лежа с хлопком 5 раз 4 серии.
  13. Прыжки со скакалкой на прямых ногах спокойно 2x100 раз.

Всем здоровья!

## **План тренировки вторник 08.02.2022г**

Задачи: 1. Совершенствование координации движений.

2. Совершенствование аэробной выносливости.

3. Укрепление мышц стопы, коленных суставов, тазобедренного сустава, мышц плечевого пояса.

Круговая тренировка.

1. Ходьба на месте 10 шагов + медленный бег 30 сек.

2. Упор присев прыгнуть вверх 10 раз.

3. и.п. полуушпагат на левой пружинящие выпады 5 раз + 5 на правой.

4.и.п присед на левой правая в сторону медленно перенести вес тела на правую 5+5 раз.

5. Ходьба с выхлестом голени 10+10 шагов.

6. Выпрыгивания из полуприседа на одной ноге 5+5 раз.

7. Махи бутылью с водой 20раз.

8. Выпрыгивания из полуприседа бутыль с водой в руках между ног 15 раз.

9. Толчки от груди бутыли с водой, прыгая в разножке 20 раз.

10.Подъем ног за голову лёжа на спине 12 раз.

10. Прыжки со скакалкой, вращая назад 50 раз.

Повторить 4 серии через 2-3 мин. отдыха

Всем здоровья и приподнятого настроения друзья!

## **План тренировки четверг 10.02.2022г**

- Задачи:
1. Совершенствование ритма бега.
  2. Совершенствование анаэробной выносливости.
  3. Укрепление мышц стопы, коленных суставов, плечевого пояса.
  4. Совершенствование подвижности тазобедренного и коленного суставов.
  4. Общая физическая подготовка.
1. Бег с небольшим подниманием бедра + встать на невысокий стул одной ногой смена положения ног не поднимаясь наверх 20 раз оба задания повторить 3 раза подряд .
2. Упражнения на гибкость 5x20р. (вращения стопой на весу 10+10, приседания 20, выпады левой 10 + правой 10 раз, наклоны двойные 10 раз, махи на баланс 10+10 и на амплитуду 5+5 раз.
3. Ходьба барьерным шагом сбоку через стул 10 раз левой + 10 правой ногами 3 серии через 1 мин. отдыха.
4. И.п. Сложить скакалку вчетверо, взять за концы, опустить руки вниз. Перешагивание вперед назад через скакалку, сохраняя прямое туловище 15 правой +15 левой ногами 3 серии через 1 мин. отдыха.
5. Низко солдатик 20 шагов + полубедро 20шагов + прыжки с отскоком 20 шагов повторить 3 серии отдых 1-1,5 минуты.
6. Ускорение на месте 20 шагов 4 раза, через 30 сек. отдыха
7. Челночный бег по ширине комнаты, обязательно наклониться коснуться пола рукой, темп в начале быстрый с постепенным снижением. 5раз+7 раз +10 раз + 15раз, отдых между пробежками 20-30 сек. повторить 3 серии через 2 мин отдыха.
8. Прыжки через табурет двумя ногами 3+5+7+10 раз .
9. «Велосипед» 2x20 раз.
10. Прыжки со скакалкой можно включать с двойной прокруткой 20 раз. 4 серии через 1-2 мин. отдыха.

11. Подтягивания лежа на швабре, трубе, ломе положить на 2 табурета или стула. 2+4+6+8+6+4+2 раза

12. Брюшной пресс подъем туловища из положения лежа ноги желательно закрепить 4x20р.

13. Заминка медленный бег 2 минуты.

Всем удачи и здоровья!

### **План тренировки суббота 12.02.2022г**

Задачи: 1. Совершенствование аэробной выносливости.

2. Укрепление и совершенствование структуры основных групп мышц..

3. Общая физическая подготовка.

#### **Круговая тренировка №1**

1. Бег на месте с вращением скакалки 100 раз.

2. Ходьба с наклонами вниз 20 шагов.

3. «Стрелочка» и.п. основная стойка, наклониться вперед руки вперед, стоим на одной ноге, вторую прямую поднимаем до уровня туловища 10+10 раз.

4. Прыжки через лежащую на полу скакалку с разворотом на 180 градусов 10+10 раз.

5. Взять в руки бутыль с водой 5-6 кг плавный подъем перед собой из наклона до положения над головой 20 раз.

6. Взять бутыль с водой на плечи вставание на стул поочередно правой левой ногой 20 р.

7. и.п. о.с. ноги чуть шире плеч в опущенных руках бутыль с водой спокойно наклониться к левой ноге поднять бутыль вверх - вправо, так же к другой ноге 10+10 раз.

8. Сидя на стуле «складной нож» 20 раз.

9. и.п. упор лежа у левой руки любой небольшой предмет (мячик, коробка и т.п.) перекладывание предмета к противоположной руке 20 раз.

10. «Червячок» 1,5- 2 м. (проползти босиком на ступнях, за счет разгибания подошвенных мышц стопы).

Повторить 4 лучше 5 кругов.

Всем здоровья и добра!