**ПЛАН ТРЕНИРОВОК ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ**

**В ГРУППАХ ЭНП 1,2 г.об., ТЭ 1-5 гг.об.**

**В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

**Тренер-преподаватель Сафонова Тамара Владимировна**

**ЭПН 1 – 2 года обучения.**

1. Бег – 10 минут.
2. ОРУ – 10 минут.
3. Комплекс физических упражнений: 8 упр. по 20 раз × 3 подхода.
4. Заминка – 5 минут.

Среда – кросс от 30 до 40 минут. ОРУ. Акробатика (кувырки вперед, назад; комплекс упражнений на гибкость). Заминочный бег – 3-5 минут.

**ТЭ 1 – 2 и ТЭ 3 – 5 годов обучения**.

**1 вариант**

1. Бег – 20- 25 минут.
2. ОРУ – 15 минут.
3. СФП – 20 мин. (5 упр. по 25 метров × 1 подход) или Прыжковая – 20 минут (5 упр. по 25 метров ×2-3 подхода).
4. Бег 20 – 30 метров × 6 – 10 подходов.
5. Заминочный бег- 10 минут.

**2 вариант**

1. Бег – 20- 25 минут.
2. ОРУ – 15 минут.
3. Комплекс упражнений – 6-8 упр. по 30 – 40 раз ×3-4 подхода.
4. Заминочный бег- 10 минут.

**3 вариант –** *среда, суббота.*

1. Кросс –от 40 – 60 минут.
2. ОРУ – 15 минут.
3. Комплекс упражнений на гибкость – 20 минут.
4. Заминочный бег – 10минут.

**Комплекс упражнений на гибкость.**

**1. Растяжка «Кошка».**«Кошка» отлично подходит для разогрева позвоночника, она также влияет на гибкость спины, шеи и плеч.

* Упритесь ладонями и коленями в пол.
* Медленно прогните спину, опуская живот к полу и поднимая голову вверх.
* Задержитесь на несколько секунд.
* Медленно вогните спину, как кошка.
* Повторите 10 раз.



**2. Растяжка мышц спины.** Если вы чувствуете боль или дискомфорт в шее, то, вероятно, вы выполняете упражнение слишком интенсивно.

* Лягте на живот.
* Приподнимитесь на локтях, прижав живот к полу.
* Затем распрямите руки так же, как при отжимании, но при этом держите бедра на полу.
* Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.



**3. Растяжка «Мостик».** Это не только полезное упражнение для разогрева, но и способ отлично растянуть шею, позвоночник и бедра.

* Лягте на спину, согнув колени.
* Медленно поднимите бедра вверх, держа плечи и ступни плотно прижатыми к полу.
* Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.



**4. Растяжка с наклоном в сторону.** Растяжка с наклоном в сторону задействует несколько групп мышц, позвоночник, паховую область, подколенные сухожилия и пресс.

* Расставьте ноги на ширину 1,5 м.
* Наклонитесь в правую сторону, согните правое колено и положите на него правый локоть.
* Вытяните левую руку к потолку, создав прямую линию с левой ногой.
* Если можете, опустите правую руку на пол за правой ногой.
* Задержитесь на 30 секунд.
* Повторите в другую сторону.



**5. Растяжка «Поза щенка».** Это упражнение воздействует на всю верхнюю часть тела, включая спину, плечи и руки.

* Встаньте на четвереньки, держа руки под плечами, а колени — под бедрами.
* Медленно скользите ладонями вперед, опуская грудь на пол.
* Касайтесь пола только ладонями, а не всей поверхностью рук.
* Задержитесь на 30 секунд и медленно переходите в исходное положение.
* Повторите 3 раза.



**6. Растяжка с выпадом в сторону.** Теперь перейдем к ногам — начнем с растяжки с выпадом в сторону. Она заставляет работать мышцы икр и бедер.

* Исходное положение: встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
* Медленно, перенося вес тела на правую ногу, сделайте выпад в правую сторону.
* Сведите руки напротив груди или разведите их в стороны для поддержки равновесия.
* Задержитесь на 30 секунд.
* Повторите 3 раза в каждую сторону.

*Примечание: не наклоняйтесь вперед и следите, чтобы колено не выступало за пальцы опорной ноги.*



**7. Растяжка подколенных сухожилий сидя.**

* Сядьте на пол, расположив обе ноги прямо перед собой.
* Вытяните руки и наклонитесь вперед, стараясь дотянуться как можно дальше. Ноги остаются прямыми.
* Задержитесь на 30 секунд.
* Повторите 3 раза.

*Примечание: если у вас болит поясница, будьте осторожны с этой растяжкой и избегайте дискомфорта в области спины.*



**8. Растяжка подколенных сухожилий с дополнительной нагрузкой.** Такая растяжка способствует гибкости подколенных сухожилий и икр.

* Сядьте на пол, вытянув одну ногу прямо.
* Согните другую ногу в колене и упритесь ее ступней во внутреннюю часть противоположного бедра.
* Вытяните руки вперед, наклонитесь вперед над выпрямленной ногой и потянитесь к ступне.
* Задержитесь на 30 секунд.
* Повторите на другую ногу.



**9. Поперечная растяжка сидя.** Поперечная растяжка сидя повышает гибкость внутренней и внешней части ног.

* Сядьте на пол.
* Разведите ноги в стороны настолько широко, насколько можете.
* Вытяните руки вперед как можно дальше.
* Задержитесь на 30 секунд



**10. Скручивание сидя.** Скручивание сидя отлично подходит для повышения гибкости плеч, груди и позвоночника.

* Сядьте на пол и держите ноги прямо.
* Согните правое колено и заведите правую ногу за левую.
* Левым локтем упритесь в правое колено и осторожно потянитесь.
* Задержитесь на 30 секунд и вернитесь в исходное положение.
* Повторите в другую сторону.



**Комплекс упражнений для развития выносливости.**

#### ****1.)Ходьба на беговой дорожке.**** Для развития выносливости ходьба подходит очень хорошо. Особенно удобно, что современные дорожки позволяют менять угол наклона, что дает возможность «ходить в гору». Ходьба в гору — одно из лучших средств развития выносливости ног. Регулируйте угол наклона, вплоть до самого крутого, увеличивайте время ходьбы, берите в руки дополнительный вес. Это отличное упражнение для выносливости!

#### ****2)Бег.**** Постепенно увеличивайте дистанцию или время бега, в зависимости от целей. У ЭНП 1 – 2 года обучения чаще всего стоит задача выдержать определенную дистанцию (скажем, 3-5 км) без остановки и с учетом времени. У опытных ТЭ 1-2 г. обучения и ТЭ 3-5 г. обучения задача другая — сократить время преодоления дистанции. Если на дистанции в 1 км Вам удалось добиться уменьшения времени забега на 15-30 секунд, значит, Вы точно стали выносливее и быстрее.  Измеряйте выносливость в конкретных цифрах!

#### ****3)Прыжки со скакалкой.**** Для ЭНП 1-2 года обучения нужно добиться 200-500 непрерывных прыжков. Для ТЭ1-1 года обучения повысить количество до 1000 прыжков в сумме или даже за один подход. Следующим этапом нужно научиться совершать серии двойных прыжков со скакалкой.

#### ****3)Прыжки со скакалкой.**** Для ЭНП 1-2 года обучения нужно добиться 200-500 непрерывных прыжков. Для ТЭ1-1 года обучения повысить количество до 1000 прыжков в сумме или даже за один подход. Следующим этапом нужно научиться совершать серии двойных прыжков со скакалкой.

#### ****4)Приседания.****

#### Обычные приседания без веса на количество.Для групп ЭНП 1-2 года обучения свой рекорд в 200-300 раз, для ТЭ1-2 и ТЭ 3-5 года обучения до 500 раз.

#### Обычные приседания с гантелями или набивными мячами на количество.Для групп ЭНП 1-2 года обучения свой рекорд в 200-300 раз, для ТЭ 1-2 и ТЭ 3-5 года обучения до 500 раз.

* Приседания со штангой определенного веса, с которой надо присесть определенное количество раз. Приседать со штангой ТЭ 1-2 и ТЭ 3-5 года обучения от 20-60 кг по20-50 повторений за один подход.

#### ****5)Отжимания.**Исходное положение может быть разным.**

#### **И.П.- упор лежа на полу с широко расставленными руками;**

#### **И.П.- упор лежа на полу с узкой постановкой рук;**

#### **И.П.-упор лежа на стул с широкой постановкой рук и т.д.**

#### ****6)Упражнение «Берпи». «****Берпи» — это чередование отжимания и прыжка. Необходимо принять упор лежа, отжаться, затем быстро встать и подпрыгнуть вверх.

* Выполняем максимальное количество раз, не менее 30-50 повторений.

#### ****7)Упражнения с гирей для выносливости.****

* любые упражнения из гиревого спорта: толчок, рывок, заброс и т.д.;
* не менее 10-20 повторений.

#### ****7)Планка-****статическое упражнение.

* Выполнение планки: примите правильное положение и держите его в течение 30-60 секунд минимум;
* Постепенно увеличивайте время удержания планки до 3 минут и более;
* С разного исходногоположения.

**Комплекс упражнений предназначен для групп ТЭ 1 – 2 и ТЭ 3 – 5 годов обучения.**

**Комплекс упражнений для развития скоростно – силовых качеств.**

1)*Скачки на одной ноге.* Исходное положение (И.П.)-встать на одной ноге, другую согнуть в колене. На каждой ноге выполняем от 50 до 100 скачков. Отталкивание преимущественно стопой. Выполняем в среднем темпе:

* на месте;
* с продвижением вперед;
* через скамейку на месте;
* через скамейку («елочка»);
* на каждую ступеньку (подъезд) с продвижением вперед;
* на первые две ступеньки выполняем скачок вперед, затем на одну ступеньку назад. Далее два скачка вперед, один назад и т.д.
* через одну ступеньку (подъезд) с продвижением вперед;
* на каждую ступеньку с продвижением вперед боком.

2)*Выпрыгивания.* И.П. – глубокий присед, упор на носках, в руках гантели по 2-10 кг или гриф штанги. Повторить 8-15 раз. Не наклонять плечи вперед. Туловище прямое. Акцент на выполнение заключительной части отталкивания. Выполнять в среднем темпе с ускорением в момент выпрыгивания.

3)*Прыжки с преодолением поочередно 4 – 8 барьеров,* расположенных на расстоянии 90 – 120 см один отдругого. И.П. – стать на двух ногах, немного согнутых в коленях. Отталкиваться двумя ногами. Повторить 3 – 5 раз. При прыжке через барьер туловище держать прямо. Выполнять в среднем темпе.

4)И.П. – встать на возвышение 70 – 80 см. Маховая нога впереди, толчковая сзади. Спрыгивание на толчковую ногу с последующим прыжком в длину. Повторить на каждую ногу 8 – 10 раз. Акцент на согласованность работы толчковой и маховой ног.

5)*Выпады.* И.П. – выпад вперед, другая нога немного согнута. В каждой руке гантели. После 3 – 4 пружинистых покачиваний меняем положение ног прыжком. Повторить 10 – 12 раз, выполняем в среднем темпе. При выполнении упражнения туловище прямое, руки держим произвольно.

6)*Прыжки.* И.П. – стойка , ноги в коленях немного согнуты. Прыжки подряд на двух ногах. Повторить от 50- 100 прыжков. Обратить внимание на прямое положение туловища и согласованность движения рук и ног. Выполнять в среднем и быстром тепте:

* на месте;
* с продвижением вперед;
* через скамейку на месте;
* через скамейку («елочка»);
* на каждую ступеньку (подъезд) с продвижением вперед;
* на первые две ступеньки выполняем прыжок вперед, затем на одну ступеньку назад. Далее два прыжка вперед, один назад и т.д.
* через одну ступеньку (подъезд) с продвижением вперед;
* на каждую ступеньку с продвижением вперед боком.

7)И.П.- встать лицом к гимнастической стенке, руками опереться о рейку на уровне головы. *Отталкивание вверх двумя ногами.* Повторить 15 – 20 раз. Акцентировать внимание на разгибание голеностопного сустава. Выполнять в быстром темпе.

8) И. п. - стойка на нос­ках на возвышении (20-30 см) с мешком песка (10 кг) на плечах. *Спрыгивание назад-вниз на обе ноги с последующим возвращением.* Повторить 15-25 раз. Основное внимание уделять активному отталкиванию и сохранению равновесия.

9) И. П. – стойка на конце скамейки. Отталкиваясь от нее, выполнить пятерной прыжок с ноги на ногу. Повторить 6 – 8 раза. Акцент на загребающем движении ногой. Выполнять в среднем и быстром темпе.

10) И. П.- то же, но *скачками на одной ноге*. Повторить на каждую ногу по 6 – 8раза. Выполнять в среднем темпе.

11) И. П. - одна нога, согнутая в колене, на скамей­ке, другая, опорная, выпрямлена на земле. *Выпрыгива­ние* вверх с разгибанием согнутой ноги и сменой поло­жения ног. Повторить 20 – 30 раз. Обращать внимание на согласованность движений рук и ног. Выполнять в среднем темпе.

**Комплекс упражнений для развития силы(ТЭ 1 – 2 и ТЭ 3-5годов обучения).**

1)И.П.- стойка, штанга (мешок сахара или канистра с водой) на плечах. Ходьба со штангой (с мешком) 20 – 50 кг: удлиненным шагом (15 – 20 метров) – 2 подхода; в полуприседе боком (15 – 20 метров) – 2 подхода. Выполнять в медленном темпе.

2)И.П. – то же, штанга (мешок сахара) 20 – 50 кг на плечах. На 1-3 – наклоны туловища вперед-вниз, на 4 – И.П. Повторить 10 – 15 раз. Ноги в коленях не сгибать. Выполнять в среднем темпе.

3) *«Лягушка».* И.П. – стойка с мешком сахара 10 – 20 кг на плечах. На 1 – полуприсед, на 2- выпрыгивание вверх. Повторить 15 – 20 раз. Выполнять в среднем темпе.

4) И.П. – стойка на носках на краю скамейки с отягощением 10 –30кг.: на 1 – подъем высоко на носки; на 2 – И.П. Повторить 5-8 раз. Выполнять в среднем темпе.

5) И.П. – стойка на носках на краю скамейки с отягощением 10 – 30 кг.: на 1 – подъем высоко на носки (держаться на носках 2 – 5 секунд); на 2 – И.П. Повторить – 5 – 8 раз.Выполнять в среднем и быстром темпе.

6) Отжимание. Повторить – 30 раз.

7) Подтягивание. Повторить – от 10 до 15 раз.

8) Упражнения с резиной. Повторить – 30 раз.