**Индивидуальные задания по лёгкой атлетике с 12.05 по 31.05.20**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема. | Изображение упражнения | Группа 1  Дата | Группа 2  Дата | Время | Дополнения |
| 1 | Тренировка 1  Вводная часть во всех занятиях примерно одинакова. Она должна соответствовать требованиям, указанным в данном занятии. В последующих тренировках эта часть опускается.  **Подготовительная часть** — разминка (каждую тренировку выполняем этот комплекс разминки)  Бег в медленном темпе, чередуемый с ходьбой (100 м бега и 50 м ходьбы)—4—5 раз. В заключение ходьба (50 м) и 2—3 дыхательных упражнения во время ходьбы.  Подготовительные упражнения (проводятся в ноябре).  1. Во время ходьбы поднять руки вперед-вверх, сделать три рывка назад (вдох), опустить руки вниз, сделать два-три рывка назад (выдох). Повторить 6—8 раз.  2. Стоя на одной ноге, свободные размахивания ногой и руками вперед и назад (кадр 1). Повторить 8—10 раз каждой ногой.  3. Ноги врозь пошире, согнутые руки поднять вверх — наклонив туловище вперед, сделать два-три пружинистых покачивания книзу (выдох). Выпрямить туловище, сделать руками два-три рывка назад (вдох) (кадр 2). Повторить 6—8 раз.  4. Большой выпад вперед, руки вверх—2—3 пружинящих покачивания туловищем вниз-вперед в сочетании с рывком руками назад (кадр 3). Повторить по 4—6 раз в выпаде правой и левой ногой.  5. Ноги врозь, руки в стороны — два-три рывка руками влево-назад, затем вправо-назад с поворотом туловища. Повторить 4—6 раз.  подтягивать колени к груди, руки отводить назад. Выполнить 1—2 серии по 4—6 высоких прыжков в каждой.  10. Во время ходьбы на каждый третий шаг делать энергичный мах ногой и руками вверх (по возможности ногу не сгибать), высоко поднимаясь на носок опорной ноги, стараясь ее сгибать возможно меньше (кадр 6).Повторить 6—8 раз каждой ногой.  11. В легком, беге, поочередно отталкиваясь ногами, прыжки вверх с широким разведением ног. Приземляться мягко на две ноги. Выполнить две серии по 6—8 прыжков. Между сериями спокойная ходьба 15—20 сек.  6. Ноги врозь, стопы параллельны — присесть, руки вперед и сделать дополнительных 2—3 пружинистых приседания в нем. Встать, развести руки в стороны и выполнить ими два-три рывка назад. Повторить 4—6 раз.  7. Отставить ногу назад на носке, руки вверх — взмах ногой вперед, одновременно наклоняя к ней туловище и делая энергичный мах руками вниз-назад (кадр 4). Повторить 6—8 раз каждой ногой.  Упражнения в беге.  1. Свободные, медленные пробежки по дорожке стадиона (спортплощадки) 4x50 м. К месту старта возвращаться шагом, восстановить дыхание.  2. Пробежать 200 м: первые 50 м — с небольшим ускорением (дыхание учащается незначительно), последующие 100 м — очень медленно и последние 50 м — быстрее. Отдохнуть 3—5 мин.  Заключительная часть. (каждую тренировку заканчиваем упражнениями из заключительной части)  Ходьба и приведение дыхания к норме. Научиться занимающимся расслаблять мышцы рук, плечевого пояса, туловища и ног.  1. Ноги врозь, поднять руки вверх. Встряхивать мышцы рук, поднятых вверх. В наклоне быстрыми и короткими поворотами туловища направо и налево встряхивать расслабленные мышцы спины, плечевого пояса и рук. Повторить 2—3 раза.  2. Стоя на одной ноге, поднять согнутую ногу вперед — толкнув руками колено, сделать маховое движение свободной ногой вниз-назад, расслабив мышцы. Повторить поочередно 2—3 раза каждой ногой.  3. Ноги врозь. Быстрыми и короткими движениями поворачивая туловище направо и налево, расслаблять мышцы рук, плечевого пояса и спины. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.  4. Три легких прыжка на одной, затем на другой ноге, встряхивая расслабленные мышцы свободной ноги, туловища и опущенной руки. Повторить 2—3 раза на каждой ноге.  5. Лежа на спине с упором на предплечья, согнуть ноги и быстрыми короткими движениями ног внутрь и наружу расслаблять мышцы голеней и задней поверхности бедер. Выполнять 20—25 сек.  6. Лежа на спине или в стойке на лопатках (подняв ноги и таз вверх и поддерживая тело руками), расслаблять мышцы ног, делая быстрые короткие движения. Повторить с перерывами 2—3 раза по 8—10 сек.  7. Лежа на спине встряхивать мышцы одной, затем другой ноги с помощью партнера. Проделать 2—3 раза по 5—6 встряхиваний каждой ногой. Упражнения в расслаблении полезно выполнять не только в заключительной, но и в любой другой части урока после интенсивных, напряженных упражнений (бега, прыжков и метаний). Из приведенных выше 7 упражнений в каждое занятие следует включать 2—3 упражнения. |  | 14.05 | 15.05 | 45 мин | Если есть возможность выполнять на улице, при соблюдении мер предосторожности, то рекомендуется выполнять этот комплекс на улице. Меры предосторожности-соблюдение дистанции 5 метров, перчатки, маска. |
| 2 | **Тренировка по легкой атлетике 2**  **Подготовительная часть** — разминка (см первую тренировку)  *Основная часть-Упражнения в беге.*  1. Повторные ускорения (скорость бега примерно та же, что и в первом занятии) 4x50 м; между ускорениями отдых в спокойной ходьбе до места старта.  2. Бег 400 м: 50 м ускоренный бег, 50 м очень медленный, снова 50 м ускоренный бег и 100 м спокойная ходьба, 50 м медленный бег, 50 м ускоренный бег и 50 м медленный бег. Перейти на ходьбу: идти спокойно, делая глубокие вдохи и выдохи, 100—150 м. Такое передвижение называется смешанным.  *Упражнения в прыжках, доставая предметы (мяч, ветку дерева, флажок) на различной высоте:*  1. Последовательные прыжки толчком упругих ног, почти не сгибая их в коленях, доставая то одной, то другой рукой подвешенный предмет. Повторить 2 раза по 8—10 прыжков в каждой серии.  В этом занятии беговая нагрузка незначительная, так как возможны небольшие боли в мышцах ног после предыдущего занятия.  1. 200 м быстрая ускоренная ходьба, постепенно переходящая в бег— 100 м, затем 100 м ускоренная ходьба + 100 м спокойный бег, переходящий в спокойную ходьбу—100 м.  2. В упоре стоя у барьера или изгороди бег на месте, высоко поднимая бедра. Следить за тем, чтобы опорная нога и туловище составляли прямую линию; бедро маховой ноги поднималось достаточно высоко, а угол между бедром и голенью был острым; стопа маховой ноги ставилась на опору рядом со стопой опорной ноги, а пятка не опускалась на землю. Проделать в умеренном темпе 3 раза по 15 сек.  Упражнения в прыжках.  1. Прыжки толчком обеих ног, почти не сгибая их в коленях, через поставленные в ряд предметы (мячи) или метки, сделанные на земле. Одновременно делать энергичные движения руками (через стороны назад и вперед-вверх), согласовывая их с толчками ног. Выполнить 2—3 серии по 8—10 прыжков в каждой.  2. Прыжки с небольшого возвышения (20—30 см) на почти прямые упругие ноги и снова на возвышение (скамью, ступеньку и т. п.) с активными движениями рук. Выполнить 2—3 серии по 10—16 прыжков в каждой.  3. Прыжки вверх на почти выпрямленной ноге, разгибая стопу в тыльную сторону в сочетании с такими движениями рук, как в упражнении 1. Выполнить по 8—10 прыжков на каждой ноге.  Заключительная часть. (см. тренировку 1). |  | 16.05 | 18.05 | 45 мин |  |
| 3 | **Тренировка по легкой атлетике 3**  **Подготовительная часть** — разминка (см первую тренировку)  *Основная часть-Упражнения в беге.*  1. Бег с предварительной ходьбой — пройти по дорожке спокойным шагом 5— 7 шагов, затем выполнить 3—5 шагов ускоренным шагом, наклоняя туловище вперед, сгибая руки в локтевых суставах, и перейти на бег. Повторить 4—5; раз по 30 м.  2. Повторить из урока 3 бег с высоким подниманием бедер в упоре стоя — 3 раза по 15 сек.  3. Повторить первое упражнение (бег с предварительной ходьбой), следя за правильным наклоном туловища и подниманием бедра маховой ноги. Повторить 3—4 раза 50 м, отдыхать в спокойной, медленной ходьбе, возвращаясь к месту старта.  Упражнения в прыжках.  1. Прыжки с ноги на ногу, отталкиваясь по намеченным линиям на расстоянии 1,5—2 м. Выполнить 2—3 серии по 6—10 прыжков в каждой.  2. То же, но прыжки толчком двух ног, делая энергичные и согласованные движения руками; расстояние между линиями сократить до 1 м. Выполнить 2—3 серии по 6—8 прыжков в каждой.  Заключительная часть. (см. тренировку 1). |  | 21.05 | 22.05 | 45 мин |  |
| 4 | **Тренировка по легкой атлетике 4**  **Подготовительная часть** — разминка (см первую тренировку)  *Упражнения в беге.*  1. После ходьбы бег 4X60 м с незначительной скоростью и медленная, спокойная ходьба к месту старта.  тренировка по легкой атлетике  2. Смешанное передвижение 2x250 м: 100 м бег со средней скоростью, 100 м быстрая ходьба, переходящая в бег —50 м; скорость на последнем отрезке несколько выше, чем на первом. Отдохнуть 3—4 мин. и повторить упражнение.  3. Бег высоко поднимая бедра в упоре стоя 2 раза по 15 сек.  4. Ходьба высоко поднимая бедра, переходящая в бег с высоким подниманием бедер, 2 раза по 20 м (как показано на рисунке).  *Упражнения в прыжках.*  1. Стоя на толчковой ноге, с предварительного размахивания свободной ногой выполнить мах согнутой ногой, толчок и прыжок вперед-вверх. Приземляться на обе ноги. Научиться мягко приземляться на жестком грунте. Выполнить 12—15 небольших прыжков.  2. То же, но после 2—3 шагов ходьбы.  3. Небольшие упругие прыжки вперед-вверх с ноги на ногу, почти не сгибая ног в коленях, руки держать, как при беге. Повторить 2 раза по 15—20 сек.  *Основная часть-Упражнения в беге.*  Заключительная часть. (см. тренировку 1). |  | 23.05 | 25.05 | 45 мин |  |
| 5 | **Тренировка по легкой атлетике 5**  **Подготовительная часть** — разминка (см первую тренировку)  **Основная часть**  *Упражнения в беге.*  1. Бег высоко поднимая бедра — 2X30 м.  2. Бег с предварительной ходьбой 40 м + 80 м + 40 м со средней скоростью, отдых, медленная ходьба к мест у старта.  3. Бег 300 м с переменной скоростью: 100 м со средней скоростью +100 м очень медленно, стараясь восстановить дыхание, +100 м с такой же скоростью, как на первом отрезке. Отдохнуть в спокойной ходьбе (300 м) и повторить упражнение.  *Упражнения в прыжках.*  1. Ноги врозь на ширине стопы, ступни параллельны. Не сгибая ног в коленном я тазобедренном суставах, сделав энергичный мах согнутыми руками (назад-вниз и вверх), отделить тело от опоры. Повторить 10—15 раз.  2. Стоя на толчковой ноге, 2—3 размахивания свободной ногой вперед и назад. После замаха сделать энергичный мах вперед-вверх выпрямляющейся ногой (стопу сильно взять на себя) и отделиться от опоры, не сгибая опорной ноги. Приземляться на толчковую ногу (кадр 1). Повторить 5 раз по 3—4 прыжка.  тренировка по легкой атлеткие  3. С 2—3 шагов вывести выпрямленную толчковую ногу вперед, быстро поставить ее на грунт с пятки на всю стопу, продвинуть тело на слегка сгибающуюся толчковую ногу и, делая мах, оттолкнуться вверх. Руками выполнять такие же энергичные движения, как в упражнении 1, а маховой ногой — как в упражнении 2. Приземляться на обе ноги или на толчковую ногу (кадр 2). Повторить 5 раз по 3—4 прыжка подряд.  Заключительная часть. (см. тренировку 1). |  | 28.05 | 29.05 | 45 мин |  |
| 6 | **Тренировка по легкой атлетике 5**  **Подготовительная часть** — разминка (см первую тренировку)  Бег в медленном темпе — 5—6 мин. (женщины 2—3 мин.).  После 2—3 мин. бега ходьба 30—40 сек. и снова бег. Восстановив дыхание во время ходьбы (1—2 мин.), сделать 2—3 дыхательных упражнения.  **Подготовительные упражнения (проводятся в ноябре).**  1. Руки в стороны. Ускоряющиеся кружения руками вперед (4 раза) и назад (4 раза). Повторить 4—6 раз в каждую сторону.  2. Свободные взмахи руками вперед-вверх, сильно вытягивая тело и высоко поднимаясь на носки, и назад вверх, слегка сгибая и разгибая ноги. Повторить 6—8 раз.  3. Из основной стойки взмах руками в стороны и ногой назад повыше, поднимаясь на носок. Повторить6—8 раз каждой ногой.  4. Руки вверх. Наклоняя туловище вперед-вниз, сделать энергичный взмах руками вниз-назад-вверх. Повторить 8—10 раз.  тренировка легкоатлета, занятие 7  5. Ноги врозь пошире, руки в стороны. Наклоняясь вперед, рукой коснуться носка разноименной ноги. Выпрямиться (кадр 1). Повторить 6—8 раз каждой рукой.  6. Из упора лежа переходить в упор присев и обратно, постепенно ускоряя темп движений. Выполнить 2 серии по 10—12 раз. Между сериями отдохнуть15—20 сек.  7. Сидя, опереться руками сзади, и делать встречные ускоряющиеся движения ногами вверх и вниз, не касаясь пола. Выполнить 2—3 серии по 10—12 раз. Между сериями отдохнуть сидя.  8. Сидя ноги врозь, наклоняя туловище повернуться направо и перейти в упор лежа на согнутых руках (ноги не отделять от пола) и сделать 2—3 пружинящих покачивания туловищем (кадр 2). То же с поворотом направо. Выполнить 6—8 раз в каждую сторону.  9. Лежа на спине, поднять ноги вверх и коснуться носками пола за головой (кадр 3). Выполнить 2 серии по 6—12 раз в каждой. Между сериями отдохнуть лежа или сидя.  10. Стоя лицом к стене на расстоянии шага, упасть вперед с прямым телом, мягко сгибая руки, и оттолкнуться от стены в исходное положение. Постепенно расстояние до стены увеличивать. Выполнить 2 серии по 8—12 раз.  11. Подскоки на месте толчком двух ног, на каждый третий подскок, который выполняется повыше, попеременно разводить ноги в стороны, вперед и назад, сгибать ноги и подтягивать колени к груди. Выполнить 3 серии подскоков по 6—8 вариантов прыжков в каждой. Между сериями подскоков отдохнуть 15—20 сек  Упражнения в беге.  1. Бег высоко поднимая бедра — 3 повторения; частота бега средняя. При выполнении упражнения следить за правильным положением туловища, которое должно быть очень незначительно наклонено вперед. Незначительное отклонение туловища назад — грубая ошибка. Бедро маховой ноги поднимать почти до горизонтали, угол между бедром и голенью несколько меньше 90°, стопа маховой ноги опускается на грунт движением вниз-назад. Длина шага на первых порах 1—2 стопы. Очень важно, чтобы опорная нога (толчковая) в момент подъема маховой поднималась на носок и выпрямлялась в коленном суставе.  2. Бег с ускорением после предварительной ходьбы в 2—4 шага — 4 повторения по диагонали зала.  **Обучение технике высокого старта.**  1. Стать у стартовой линии и, падая вперед, выполнить беговой шаг (рисунок 1).  тренировка по легкой атлетике, техника старта  2. В основной стойке согнуть ноги в коленях, подать таз вперед и, падая вперед, выполнить выбегание со старта (рисунок 2).  3. Повторить предыдущее упражнение, но отставив одну ногу назад на длину стопы (рисунок 3).  тренировка по легкой атлетике техника старта 2  4. Выполнить предыдущее упражнение, наклониться вперед, перенести вес тела на впереди стоящую ногу, руку, разноименную впереди стоящей ноге, согнуть в локте и отвести назад, другую свободно опустить. Постепенно теряя равновесие, вперед выбежать со старта (рисунок 4).  Заключительная часть. (см. тренировку 1). |  | 30.05 |  | 45 мин |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |