

## ПЛАН

индивидуальных тренировок отделения «Легкая атлетика»  
для тренировочной группы 2-го года обучения

в период с 6.04 по 12.04.2020 года

Тренер-преподаватель – Горянская Светлана Владимировна

### **1. РАЗМИНКА – 10 минут**

Включите негромкую приятную ритмичную музыку. Сделайте несколько плавных вдохов-выдохов, выкиньте из головы все дела и проблемы, сосредоточьтесь на своём теле и на мышцах. Представьте, что Вы идёте по улице и встречаете знакомых людей, которые с удивлением замечают разительные перемены в Вашем внешнем виде – подтянутую фигуру, отличный цвет лица, уверенность. Нравится?... Тогда поехали!...

#### **Ходьба на месте с высоким подниманием коленей**

Шагайте, высоко поднимая колени, задорно и бодро, пружинисто и энергично. Сделайте не менее 50-150 шагов в сумме.

#### **Бег на месте с высоким подниманием коленей.**

После разминочной ходьбы выполните бег на месте, старайтесь высоко поднимать колени, напрягите мышцы живота и энергично работайте руками. Упражнение выполняйте не менее 2 минут.

После бега восстановите дыхание и приступайте к выполнению комплекса общеразвивающих упражнений. (ОРУ)

1. И. п. – руки на пояс.

1–2 – вращение головы влево;

3–4 – вращение головы вправо

2. И. п. – руки к плечам.

1–4 – круговые движения руками вперед;

5–8 – то же назад

3. И. п. – стойка ноги врозь, руки за головой.

1 – поворот туловища влево;

2 – и. п.

3–4 – то же в другую сторону

4. И. п. – стойка ноги врозь, левая рука над головой, правая на пояс.

1, 2, 3 – наклоны вправо;

4 – и. п., смена положения рук;

5, 6, 7 – наклоны влево;

8 – и. п.

5. И. п. – стойка ноги врозь, руки перед грудью.

- 1 – поворот туловища влево, руки в стороны;
- 2 – и. п.;
- 3 – то же вправо;
- 4 – и. п.

6. И. п.– стойка ноги врозь, руки на пояс.

- 1–10 – вращение таза вправо;
- 11–20 – вращение таза влево

7. И. п.– о. с., руки вверх.

- 1–3 – три наклона вперед с касанием руками носков ног;
- 4 – и. п.

8. И. п. – присед на правой ноге, левая прямая в сторону, руки на пояс.

- 1–2 – перенос веса тела на левую ногу;
- 3–4 – то же в другую сторону

9. И. п.– стойка ноги врозь, руки вперед-в стороны.

- 1 – махом правой ноги коснуться кисти левой руки;
- 2 – и.п.;
- 3 – махом левой ноги коснуться кисти правой руки

Каждое упражнение выполнять 6–8 раз.

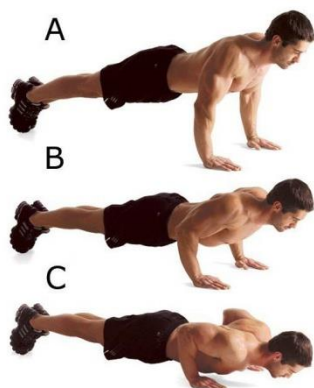
## 2. Круговая тренировка- 15 минут

1. ПЛАНКА – 2 подхода по 1 минуте (пауза между подходами 30 секунд);

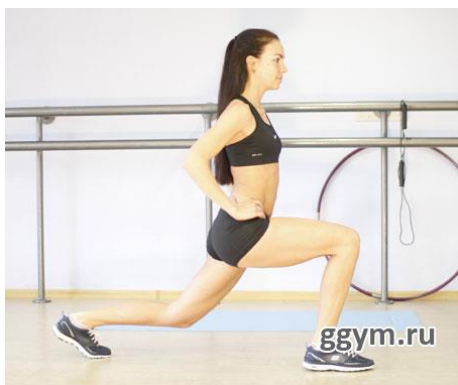


2. ОТЖИМАНИЯ – 5 подходов по 5 раз (пауза между подходами 10 секунд),

*1 минута отдыха*



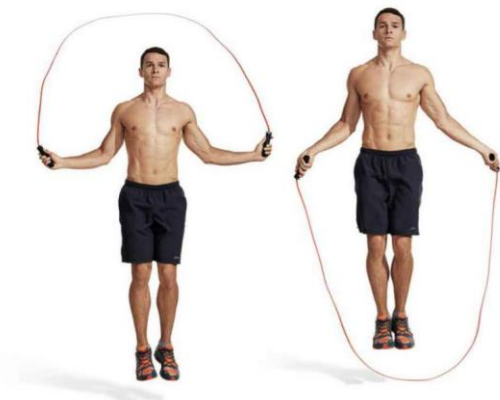
3. ВЫПАДЫ – 20 выпадов на каждую ногу (пауза 10 секунд);



**4. ПРИСЕДАНИЯ** – 60 раз (*1 минута отдыха*).



**5. ПРЫЖКИ НА СКАКАЛКЕ** – 100 раз.



**После каждого упражнения выполняем 20 прыжков на стопе.**

## **2. Заминка- 5 минут**

– статическая растяжка, восстановление дыхания, измерение пульса.

## **ОБЩЕЕ ВРЕМЯ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ 30 МИНУТ**

**План следует выполнять ежедневно, с понедельника по субботу.**