

ТРЕНУВАЛЬНЕ ЗАНЯТЯ НА КАРАНТИНІ

Тренування проходить на повітрі в парку та на стадіоні.
Зв'язок тримаю зі спортсменами через соціальні мережі (Viber, Facebook)

Робочий план тренувань на Травень, Червень

Задачі: Підвищення рівня різнобічної та максимальної фізичної підготовки.

ЛЕГКА АТЛЕТИКА



Тренування на тиждень з 25.05 по 30.05

Пн 25.05 (Загально підготовчій етап)

Небагато теорії - Фізична підготовка (як загальна, так і спеціальна) здійснюється в процесі спортивного тренування. Наприклад, якщо спортсмен виконує які-небудь фізичні вправи на улиці в дома, то це означає, що в ході підготовки здійснюється спортивне тренування ми почнемо з бігу 20 - 30 хв.(крос) на пульсі 140-150 уд.хв старатися тримати рівномірним темп. Потім після кросу загальні розвиваючі вправи 2-3 хв. вправи на гнучкість 5-8 хв, спеціальні вправи ходака 2x30м. – спеціальні вправи робити в середнім темпі.

Тренування в дома

Кругове тренування .ц є комплекс вправ, які задіюють усі групи м'язів. Ці вправи потрібно робити з короткими паузами між підходами Величезною перевагою кругового тренування це вправи з власною вагою є їх доступність і можливість виконання вдома ці вправи розвивають загальну фізичну підготовку. Кожну вправу працюємо по 30 секунд і переходим до наступної вправа, відпочинок між кожною вправою 20 сек. І таких дві серії. Найпопулярніші та ефективні вправи для розвитку ЗФП і без обважнювачів є такі вправи :

1 станція - присідання – стараємось присідати як на стільчик можна з ним, спина рівна, цю вправу робимо як в тренажерному залі зі штангою, присідаємо повільно встаємо швидко.

2 станція – віджимання- Для правильного виконання вправи необхідно прийняти положення упору лежачи на підлозі. Після цього зігнути руки в ліктях, опустивши при цьому тіло до паралелі з підлогою, після чого, напружуючи тіло, повільно розігнути руки, повернувшись у вихідне положення. Все це вважається одним віджиманням. Зміна положення тіла при віджиманні допомагає сконцентрувати навантаження на певних м'язах наприклад на верхній частині великого грудного м'яза: ноги поставлені на піднесення і на нижній частині великого грудного м'яза: руки поставлені на піднесення.

3 станція - стрибки; Поступово почати стрибати на місці, але не аби як, а з правильною технікою - відрив відбувається, коли ви відштовхуєтесь від землі передньою частиною стопи і пальцями ніг, приземлення - також на "навшпиньки", а сама "висота польоту" не повинна спочатку перевищувати 10 см. Стрибати 30 сек. поступово збільшуйте темп без зупинки. Саме стільки і достатньо для повноцінної аеробного тренування як на стадіоні пробігти 200м.

4 станція - вправа для нижнього пресу; - Щоб відчути нижню частину вашої черевної мускулатури, я пропоную цю просту вправу, щоб дійсно накачати прес. Дивіться, що вам треба робити. Ваша спина не повинна відриватися від підлоги. Як це зробити? Ляжте обличчям вгору та покладіть руки в сторони. Підніміть ноги, не даючи нижній частині спини піднятися, зосередившись на підтягуванні вашої нижньої частини живота. Повільно підніміться і знизуйтеся, робимо цю вправу 30 сек.

5 станція - вправа «Велосипед»; Ця вправа на прес імітує рух, який ви робите в бігу, але дає змогу зосередитися на м'язах середньої частини тіла. Регулярне виконання допомагає зміцнювати нижню частину спини і покращує кровопостачання ніг працюємо 30 сек. Регулярне виконання допомагає зміцнювати нижню частину спини і покращує кровопостачання ніг.

6 станція- махи ногами; - Махи ногами назад призначені для опрацювання м'язів задньої поверхні стегна (біцепса стегна) і сідниць (великий сідничний м'яз). Причому, якщо ви робите махи прямою ногою, більшою мірою працює задня поверхня стегна і додатково включається поперек цю вправу робимо теж 30 сек.

7 станція - випади; Випад - це вправа яка є базовою в легкій атлетиці, тому вона користується великим попитом, під час виконання випадів працюють м'язи ніг квадрицепси та м'язи сідниць виконуємо 30 сек. Після кожної вправи відпочиваємо 30 сек.

Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на прес і спину робимо по тридцять секунд.

Вт 26.05. (Загально підготовчій етап)

Небагато теорії - Навчання техніці бігу повинно відрізнитися від вивчення інших видів легкої атлетики, тому бігун на короткі дистанції має значний руховий досвід, потрібно більш володіть раціональною схемою рухів, найчастіше пов'язано з непропорційністю їх фізичного розвитку, під час бігу з максимальною швидкістю у сфері свідомості і керування знаходиться лише темп бігових кроків. Тому спортсмен повинен враховувати, на якому рівні він керує певною деталлю у цілісному русі. Багато словесних вказівок відносно акцентування окремих елементів не реалізуються у бігу на швидкість, тому що ці деталі рухів виявляються невластивими цілісній вправі. У цьому плані при навчанні техніці більш доцільно і ефективно зробити акцент тільки на головних елементах тобто зробити розминку 10 хв. на пульсі 150-170 уд.хв старатися тримати рівномірним темп. Потім після бігу загальні розвиваючі вправи 2-3 хв. вправи на гнучкість 5-8 хв, спеціальні вправи ходака 2х30м. – спеціальні вправи робити в середнім темпі.

Тренування в дома

Вправи на ЗФП виконуємо кожну вправу по 10 разів і 30 секунд відпочинок, між ними 1 хв. Правильне виконання вправи – запорука успіху і хороших результатів.

Розвиток сили. Силкові здібності виражаються м'язовим напруженням, які проявляються в динамічних і статичних режимах роботи: долаючий, уступаючий, утримуючий.

Вправи для розвитку та удосконалення сили:

1 Статичні вправи:

1 вправа «Ластівка». Вправа Ластівка ефективно використовувати не тільки для преса, але і для опрацювання спини, гомілок, підколінних сухожилів сідниць,.

Хоча техніка виконання проста, тренування вестибулярного апарату, зміцнення м'язів спини і преса – це результат від статичних занять, виконуємо вправу 30 сек.

Виконувати вправу потрібно встати прямо, ноги розташувати разом, а руки підняти паралельно підлозі; повільно відводите назад ліву ногу, напружуючи при цьому прес; нахил вперед, поки нога і тулуб не стануть паралельні поверхні підлоги; зафіксуйте позицію на 15 секунд, повторіть для правої ноги.

2 вправа «Стільчик»

Для домашньої тренування сідничних, ножних м'язів відмінно підійде ця вправа це як стрибок з місця у пісок, ця вправа також зміцнить прес, руки. Працюємо 10 разів дві серії ця вправа також сприятиме схудненню і підвищенню витривалості м'язів.

Базовий Стільчик виконується в такій послідовності:

Встаньте біля стіни спиною на відстані близько 40 см.

Зіпріться об вертикальну площину спиною і присядьте на уявний стілець.

Руки опустіть, таз і коліна розташуйте під прямим кутом.

Замріть на максимальну кількість часу.

3 вправа «Бічний міст»

Ефективним способом зміцнити м'язи визнаний Бічний міст, який вважається однією з версій планки.

Лягай на підлогу лівою стороною, лівим ліктем спирайся об поверхню так, щоб він опинився під плечем.

Підніми корпус від статі, виведи тіло в струнку, руку витягни вгору.

Утримуй положення до 30 сек, потім повтори для протилежної сторони.

2. Вправи з набивним м'ячем 3-5 кг або це баклажка з водою 5 -6 літрів.

1. В. п. — м'яч унизу. 1—2 — підкинути м'яч невисоко вгору — вдих;

3 — піймати його напівзігнутими руками — видих; 4 — в. п. (рис. 1).

Повторити 10 разів.

2. В. п. — м'яч біля грудей, лікті притиснуті до боків.

1- штовхнути м'яч невисоко вгору;

2—3 — стаючи на

носки, піймати його випростаними вгору руками — вдих;

4 в. н. — видих Повторити 10 разів.

3. В. п. — м'яч за головою, лікті відведені назад.

1—2—кинути м'яч з-за голови вгору — вдих;

3—4 — піймати його зігнутими руками — видих

Повторити 10 разів.

4. В. п. — м'яч угорі. Навперемінно опускати м'яч на ліній та правій руці в сторону, підкинути його і піймати вгорі Дихання вільне. Повторити 10 разів. кожною рукою.

5. В. п. — м'яч тримати пальцями біля грудей, пе торкаючись його долонями.

1—2 — оберткові рухи м'ячем до себе, розводячи лікті в сторони — вгору — вдих;

3 — кинули м'яч уперед — видих Повторити 10 разів.

Усі ці вправи можна виконувати з різних положень ніг.

3. Стрибкові вправи. Поступово почати стрибати на місці, але не аби як, а з правильною технікою - відрив відбувається, коли ви відштовхуєтеся від землі передньою частиною стопи і пальцями ніг, приземлення - також на "навшпиньки", а сама "висота польоту" не повинна спочатку перевищувати 10 см. Стрибати 30 сек. поступово збільшуйте темп без зупинки. Саме стільки і достатньо для повноцінної аеробного тренування як на стадіоні пробігти 200м

Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину.

Ср 27.05 (Загально підготовчій етап)

Небагато теорії - Визначенням рівня функціонального стану серцево-судинної системи являється кросовий біг та вправи на загальну фізичну підготовку тому ми біжимо 50 хв на пульсі 130-140 уд.хв старатися тримати рівномірним темп. Потім після

кросу загальні розвиваючі вправи 3 хв. вправи на гнучкість 5 хв, спеціальні вправи ходака 2х30м. – спеціальні вправи робити в середнім темпі.

Тренування в дома

Загальна фізична підготовка. Розвиток спритності. Спритність виховується шляхом виконання фізичних вправ і рухових задач, що потребують постійної зміни структури рухових дій.

Вправи для розвитку та удосконалення спритностей

1. **Човниковий біг 3 серії 6 х 1-2 м. з переносом якогось предмету.** Подібний варіант практикують в своїх тренуваннях спортсмени різних видів спорту на стадіоні, що дає можливість стати витривалішим, гнучкіше, а також напрацювати вибухові швидкісні показники. Обов'язково проведіть ретельну розминку перед виконанням цього виду бігу, якщо ви не розігрієте зв'язки ви можете отримати м'язове ушкодження.

2. Гімнастичні і акробатичні вправи:

1. Планка – ефективний метод для чоловіків і жінок вправи потрібно робити 30 сек – 2 серії..

2. Перекат – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори (без перевертання через голову). Перша вправа перекат вперед із різних вихідних положень, друга перекач із стійки на лопатках, третя перекач із стійки на колінах; четверта назад – із упору присівши або стоячи на одному коліні, п'ята другу ногу в сторону, шоста вправа рух тілом в сторону (перекочуючись на спині). Перекид правильний – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори і перевертанням через голову.

Повільний біг на місці 2 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину по 30 сек..

ЧТ 28.05 (Загально підготовчій етап)

Небагато теорії – Позитивний вплив фізичної активності проявляється також у психологічній сфері. Вона зменшує страх, допомагає побороти депресію, покращує якість сну та суб'єктивну оцінку самопочуття. Крім цього, групові фізичні вправи відіграють важливу інтеграційну роль. Фізична активність також слугує втечею від щоденних проблем, допомагає забути про щоденний стрес, завдяки фізичному навантаженню покращується настрій, що позитивно впливає на самопочуття тому біг 20 хв на пульсі 140-150 уд.хв покращить самопочуття, темп середній . Потім після бігу загальні розвиваючі вправи 2-3 хв. вправи на гнучкість 5-8 хв, спеціальні вправи ходака 2х30м. – спеціальні вправи робити в середнім темпі.

Тренування в дома

Кругове тренування це комплекс вправ, які задіюють усі групи м'язів. Ці вправи потрібно робити з короткими паузами між підходами Величезною перевагою кругового тренування це вправи з власною вагою є їх доступність і можливість виконання вдома ці вправи розвивають загальну фізичну підготовку. Кожну вправу працюємо по 30 секунд і переходим до наступної вправа, відпочинок між кожною вправою 20 сек. І таких дві серії. Найпопулярніші та ефективні вправи для розвитку ЗФП і без обважнювачів є такі вправи :

1 станція - присідання – стараємось присідати як на стільчик можна з ним, спина рівна, цю вправу робимо як в тренажерному залі зі штангою, присідаємо повільно встаємо швидко.

2 станція – віджимання- Для правильного виконання вправи необхідно прийняти положення упору лежачи на підлозі. Після цього зігнути руки в ліктях, опустивши при цьому тіло до паралелі з підлогою, після чого, напружуючи тіло, повільно розігнути руки, повернувшись у вихідне положення. Все це вважається одним віджиманням. Зміна положення тіла при віджиманні допомагає сконцентрувати навантаження на певних м'язах наприклад на верхній частині великого грудного м'яза: ноги поставлені на піднесення і на нижній частині великого грудного м'яза: руки поставлені на піднесення.

3 станція - стрибки; Поступово почати стрибати на місці, але не аби як, а з правильною технікою - відрив відбувається, коли ви відштовхуєтеся від землі передньою частиною стопи і пальцями ніг, приземлення - також на "навшпиньки", а сама "висота польоту" не повинна спочатку перевищувати 10 см. Стрибати 30 сек. поступово збільшуйте темп без зупинки. Саме стільки і достатньо для повноцінної аеробного тренування як на стадіоні пробігти 200м.

4 станція - вправа для нижнього пресу; - Щоб відчути нижню частину вашої черевної мускулатури, я пропоную цю просту вправу, щоб дійсно накачати прес. Дивіться, що вам треба робити. Ваша спина не повинна відриватися від підлоги. Як це зробити? Ляжте обличчям вгору та покладіть руки в сторони. Підніміть ноги, не даючи нижній частині спини піднятися, зосередившись на підтягуванні вашої нижньої частини живота. Повільно підніміться і знизуйтеся, робимо цю вправу 30 сек.

5 станція - вправа «Велосипед»; Ця вправа на прес імітує рух, який ви робите в бігу, але дає змогу зосередитися на м'язах середньої частини тіла. Регулярне виконання допомагає зміцнювати нижню частину спини і покращує кровопостачання ніг працюємо 30 сек. Регулярне виконання допомагає зміцнювати нижню частину спини і покращує кровопостачання ніг.

6 станція- махи ногами; - Махи ногами назад призначені для опрацювання м'язів задньої поверхні стегна (біцепса стегна) і сідниць (великий сідничний м'яз). Причому, якщо ви робите махи прямою ногою, більшою мірою працює задня поверхня стегна і додатково включається поперек цю вправу робимо теж 30 сек.

7 станція - випад; Випад - це вправа яка є базовою в легкій атлетиці, тому вона користується великим попитом, під час виконання випадів працюють м'язи ніг квадрицепси та м'язи сідниць виконуємо 30 сек. Після кожної вправи відпочиваємо 30 сек.

Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на прес і спину робимо по тридцять секунд.

Пт 29.05 (Загально підготовчій етап)

Небагато теорії – не яке інтенсивне тренування не принесе справжнього успіху якщо немає міцного спеціального фундаменту це кросу тому біг 30-50 хв на пульсі 130-150 уд.хв старатися тримати рівномірним темп. Потім після кросу загальні розвиваючі вправи 2-3 хв. вправи на гнучкість 5-8 хв, спеціальні вправи ходака 2х30м. – спеціальні вправи робити в середнім темпі.

Тренування в дома

Вправи на ЗФП виконуємо кожну вправу по 10 разів і 30 секунд відпочинок, між ними 1 хв. Правильне виконання вправи – запорука успіху і хороших результатів.

Розвиток сили. Силкові здібності виражаються м'язовим напруженням, які проявляються в динамічних і статичних режимах роботи: долаючий, уступаючий, утримуючий.

Вправи для розвитку та удосконалення сили:

1 Статичні вправи:

1 вправа «Ластівка». Вправа Ластівка ефективно використовувати не тільки для преса, але і для опрацювання спини, гомілок, підколінних сухожилів сідниць,.

Хоча техніка виконання проста, тренування вестибулярного апарату, зміцнення м'язів спини і преса – це результат від статичних занять, виконуємо вправу 30 сек.

Виконувати вправу потрібно встати прямо, ноги розташувати разом, а руки підняти паралельно підлозі; повільно відводите назад ліву ногу, напружуючи при цьому прес; нахил вперед, поки нога і тулуб не стануть паралельні поверхні підлоги; зафіксуйте позицію на 15 секунд, повторіть для правої ноги.

2 вправа «Стільчик»

Для домашньої тренування сідничних, ножних м'язів відмінно підійде ця вправа це як стрибок з місця у пісок, ця вправа також зміцнить прес, руки. Працюємо 10 разів дві серії ця вправа також сприятиме схудненню і підвищенню витривалості м'язів.

Базовий Стільчик виконується в такій послідовності:

Встаньте біля стіни спиною на відстані близько 40 см.

Зіпріться об вертикальну площину спиною і присядьте на уявний стілець.

Руки опустіть, таз і коліна розташуйте під прямим кутом.

Замріть на максимальну кількість часу.

3 вправа «Бічний міст»

Ефективним способом зміцнити м'язи визнаний Бічний міст, який вважається однією з версій планки.

Лягай на підлогу лівою стороною, лівим ліктем спирайся об поверхню так, щоб він опинився під плечем.

Підніми корпус від статі, виведи тіло в струнку, руку витягни вгору.

Утримуй положення до 30 сек, потім повтори для протилежної сторони.

2. Вправи з набивним м'ячом 3-5 кг або це баклажка з водою 5 -6 літрів.

1. В. п. — м'яч унизу. 1—2 — підкинути м'яч невисоко вгору — вдих;

3 — піймати його напівзігнутими руками — видих; 4 — в. п. (рис. 1).

Повторити 10 разів.

2. В. п. — м'яч біля грудей, лікті притиснуті до боків.

1- штовхнути м'яч невисоко вгору;

2—3 — стаючи на

носки, піймати його випростаними вгору руками — вдих;

4 в. н. — видих Повторити 10 разів.

3. В. п. — м'яч за головою, лікті відведені назад.

1—2—кинути м'яч з-за голови вгору — вдих;

3—4 — піймати його зігнутими руками — видих

Повторити 10 разів.

4. В. п. — м'яч угорі. Навперемінно опускати м'яч на ліній та правій руці в сторону, підкинути його і піймати вгорі Дихання вільне. Повторити 10 разів. кожною рукою.

5. В. п. — м'яч тримати пальцями біля грудей, не торкаючись його долонями.

1—2 — обертові рухи м'ячем до себе, розводячи лікті в сторони — вгору — вдих;

3 — кинути м'яч уперед — видих Повторити 10 разів.

Усі ці вправи можна виконувати з різних положень ніг.

3. Стрибкові вправи. Поступово почати стрибати на місці, але не аби як, а з правильною технікою - відрив відбувається, коли ви відштовхуєтеся від землі передньою частиною стопи і пальцями ніг, приземлення - також на "навшпиньки", а сама "висота польоту" не повинна спочатку перевищувати 10 см. Стрибати 30 сек. поступово збільшуйте темп без зупинки. Саме стільки і достатньо для повноцінної аеробного тренування як на стадіоні пробігти 200м.

4. Вправа присед

Щоб зробити сідниці пружними, для бігу на 100м треба робити вправу в дома Присед. Високі енергетичні витрати і вплив на кілька груп м'язів роблять його ефективним, формування красивого тіла. Правильне виконання вправи – запорука успіху і хороших результатів:

Зігніть коліна в положенні стоячи, злегка відсуньте таз назад, руки витягайте вперед.

Прийміть положення, в якому стегна паралельні підлозі, коліна не визирають за лінію пальців стопи, голова витягнута вгору.Збережіть прийняте положення.

Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на пресс і спину.

Сб 30.05 (Загально підготовчій етап)

Небагато теорії – Позитивний вплив фізичної активності проявляється також у психологічній сфері. Вона зменшує страх, допомагає побороти депресію, покращує якість сну та суб'єктивну оцінку самопочуття. Крім цього, групові фізичні вправи відіграють важливу інтеграційну роль. Фізична активність також слугує втечею від щоденних проблем, допомагає забути про щоденний стрес, завдяки фізичному навантаженню покращується настрій, що позитивно впливає на самопочуття тому біг 10-20 хв на пульсі 140-150 уд.хв покращить самопочуття, темп середній . Потім після бігу загальні розвиваючі вправи 2-3 хв. вправи на гнучкість 5-8 хв, спеціальні вправи ходака 2х30м. – спеціальні вправи робити в середнім темпі.

Тренування в дома

Кругове тренування .ц є комплекс вправ, які задіюють усі групи м'язів. Ці вправи потрібно робити з короткими паузами між підходами Величезною перевагою кругового тренування це вправи з власною вагою є їх доступність і можливість виконання вдома ці вправи розвивають загальну фізичну підготовку. Кожну вправу працюємо по 30 секунд і переходим до наступної вправа, відпочинок між кожною вправою 20 сек. І таких три серії. Найпопулярніші та ефективні вправи для розвитку ЗФП і безобважнювачів є такі вправи :

1 станція - присідання – стараємось присідати як на стільчик можна з ним, спина рівна, цю вправу робимо як в тренажерному залі зі штангою, присідаємо повільно встаємо швидко.

2 станція – віджимання- Для правильного виконання вправи необхідно прийняти положення упору лежачи на підлозі. Після цього зігнути руки в ліктях, опустивши при цьому тіло до паралелі з підлогою, після чого, напружуючи тіло, повільно розігнути руки, повернувшись у вихідне положення. Все це вважається одним віджиманням. Зміна положення тіла при віджиманні допомагає сконцентрувати навантаження на певних м'язах наприклад на верхній частині великого грудного м'яза: ноги поставлені на піднесення і на нижній частині великого грудного м'яза: руки поставлені на піднесення.

3 станція - стрибки; Поступово почати стрибати на місці, але не аби як, а з правильною технікою - відрив відбувається, коли ви відштовхуєтеся від землі передньою частиною стопи і пальцями ніг, приземлення - також на "навшпиньки", а сама "висота польоту" не повинна спочатку перевищувати 10 см. Стрибати 30 сек. поступово збільшуйте темп без зупинки. Саме стільки і достатньо для повноцінної аеробного тренування як на стадіоні пробігти 200м.

4 станція - вправа для нижнього пресу; - Щоб відчути нижню частину вашої черевної мускулатури, я пропоную цю просту вправу, щоб дійсно накачати прес. Дивіться, що вам треба робити. Ваша спина не повинна відриватися від підлоги. Як це зробити? Ляжте обличчям вгору та покладіть руки в сторони. Підніміть ноги, не даючи нижній частині спини піднятися, зосередившись на підтягуванні вашої нижньої частини живота. Повільно підніміться і знизуйтеся, робимо цю вправу 30 сек.

5 станція - вправа «Велосипед»; Ця вправа на прес імітує рух, який ви робите в бігу, але дає змогу зосередитися на м'язах середньої частини тіла. Регулярне виконання допомагає зміцнювати нижню частину спини і покращує кровопостачання ніг працюємо 30 сек. Регулярне виконання допомагає зміцнювати нижню частину спини і покращує кровопостачання ніг.

6 станція- махи ногами; - Махи ногами назад призначені для опрацювання м'язів задньої поверхні стегна (біцепса стегна) і сідниць (великий сідничний м'яз). Причому, якщо ви робите махи прямою ногою, більшою мірою працює задня поверхня стегна і додатково включається поперек цю вправу робимо теж 30 сек.

7 станція - випаді; Випад - це вправа яка є базовою в легкій атлетиці, тому вона користується великим попитом, під час виконання випадів працюють м'язи ніг квадрицепси та м'язи сідниць виконуємо 30 сек. Після кожної вправи відпочиваємо 30 сек.

Повільний біг на місці 1 хв, вправи на відновлення 1 хв, вправи на прес і спину робимо по тридцять секунд.

Тренування на тиждень з 01.06 по 06.06

Пн 01.06 Розвиток швидкісно - силових якостей

Тренування на стадіоні (Загально підготовчій етап)

Небагато теорії - Фізична підготовка (як загальна, так і спеціальна) здійснюється в процесі спортивного тренування. Наприклад, якщо спортсмен виконує які-небудь фізичні вправи на улиці в дома, то це означає, що в ході підготовки здійснюється спортивне тренування ми почнемо з бігу 30 хв.(крос) на пульсі 140-150 уд.хв старатися тримати рівномірним темп. Потім після кросу загальні розвиваючі вправи 2-3 хв. вправи на гнучкість 5-8 хв, спеціальні вправи ходака 2х30м. – спеціальні вправи робити в середнім темпі.

Спеціальні вправи бігуна:

А) біг з високим підніманням стегна:

Б) біг з закиданням гомілки:

В) біг на прямих ногах:

Г) стрибкоподібний біг:

Д) біг з прискоренням:

1.Імітація роботи рук з одночасним підніманням стегна махової ноги вперед – назад з наступним викиданням гомілки п'ятою вперед. 5х5 хв.

2. Перенос поштовхової ноги через бар'єр на місці з опорою руками за гімнастичну стінку на рівні грудей 26 разів.

3. Перехід через бар'єр у ходьбі. Підняти махову ногу, зігнути у коліні і опустити її за бар'єр 26 разів.

Замір ЧСС.

Прискорення з поясом 5x100м 60-75% від мах;

Біг з низького старту з поясом 4x30м, 2x60м, 1x100м 70% від мах;

Біг з ходу 2x80м, 1x150м, 2x30м 70-85% від мах;

Многоскоки 100 відштовхувань;

Повільний біг 3хв. Вправи на відновлення дихання.

Вт 02.06. Тренування на стадіоні. Розвиток спеціальної витривалості.

(Загально підготовчій етап)

Небагато теорії - Навчання техніці бігу повинно відрізнятися від вивчення інших видів легкої атлетики, тому бігун на короткі дистанції має значний руховий досвід, потрібно більш володіть раціональною схемою рухів, найчастіше пов'язано з непропорційністю їх фізичного розвитку, під час бігу з максимальною швидкістю у сфері свідомості і керування знаходиться лише темп бігових кроків. Тому спортсмен повинен враховувати, на якому рівні він керує певною деталлю у цілісному русі. Багато словесних вказівок відносно акцентування окремих елементів не реалізуються у бігу на швидкість, тому що ці деталі рухів виявляються невластивими цілісній вправі. У цьому плані при навчанні техніці більш доцільно і ефективно зробити акцент тільки на головних елементах тобто зробити розминку 10 хв. на пульсі 150-170 уд.хв старатися тримати рівномірним темп. Потім після бігу загальні розвиваючі вправи 2-3 хв. вправи на гнучкість 5-8 хв, спеціальні вправи ходака 2x30м. – спеціальні вправи робити в середнім темпі.

Спеціальні вправи бігуна:

А) біг з високим підніманням стегна:

Б) біг з закиданням гомілки:

В) біг на прямих ногах:

Г) стрибкоподібний біг:

Д) біг з прискоренням:

Вправи на ЗФП виконуємо кожну вправу по 10 разів і 30 секунд відпочинок, між ними 1 хв. Правильне виконання вправи – запорука успіху і хороших результатів.

Розвиток сили. Силкові здібності виражаються м'язовим напруженням, які проявляються в динамічних і статичних режимах роботи: долаючий, уступаючий, утримуючий.

Вправи для розвитку та удосконалення сили:

1 Статичні вправи:

1 вправа «Ластівка». Вправа Ластівка ефективно використовувати не тільки для преса, але і для опрацювання спини, гомілок, підколінних сухожилів сідниць,.

Хоча техніка виконання проста, тренування вестибулярного апарату, зміцнення м'язів спини і преса – це результат від статичних занять, виконуємо вправу 30 сек.

Виконувати вправу потрібно встати прямо, ноги розташувати разом, а руки підняти паралельно підлозі; повільно відводите назад ліву ногу, напружуючи при цьому прес; нахил вперед, поки нога і тулуб не стануть паралельні поверхні підлоги; зафіксуйте позицію на 15 секунд, повторіть для правої ноги.

2 вправа «Стільчик»

Для домашньої тренування сідничних, ножних м'язів відмінно підійде ця вправа це як стрибок з місця у пісок, ця вправа також зміцнить прес, руки. Працюємо 10 разів дві серії ця вправа також сприятиме схудненню і підвищенню витривалості м'язів.

Базовий Стільчик виконується в такій послідовності:

Встаньте біля стіни спиною на відстані близько 40 см.

Зіпріться об вертикальну площину спиною і присядьте на уявний стілець.

Руки опустіть, таз і коліна розташуйте під прямим кутом.

Замріть на максимальну кількість часу.

3 вправа «Бічний міст»

Ефективним способом зміцнити м'язи визнаний Бічний міст, який вважається однією з версій планки.

Лягай на підлогу лівою стороною, лівим ліктем спирайся об поверхню так, щоб він опинився під плечем.

Підніми корпус від статі, виведи тіло в струнку, руку витягни вгору.

Утримуй положення до 30 сек, потім повтори для протилежної сторони.

2. Вправи з набивним м'ячем 3-5 кг або це баклажка з водою 5 -6 літрів.

1. В. п. — м'яч унизу. 1—2 — підкинути м'яч невисоко вгору — вдих;
3 — піймати його напівзігнутими руками — видих; 4 — в. п. (рис. 1).

Повторити 10 разів.

2. В. п. — м'яч біля грудей, лікті притиснуті до боків.

1- штовхнути м'яч невисоко вгору;

2—3 — стаючи на

носки, піймати його випростаними вгору руками — вдих;

4 в. н. — видих Повторити 10 разів.

3. В. п. — м'яч за головою, лікті відведені назад.

1—2—кинути м'яч з-за голови вгору — вдих;

3—4 — піймати його зігнутими руками — видих

Повторити 10 разів.

4. В. п. — м'яч угорі. Навперемінно опускати м'яч на ліній та правій руці в сторону, підкинути його і піймати вгорі Дихання вільне. Повторити 10 разів. кожною рукою.

5. В. п. — м'яч тримати пальцями біля грудей, пе торкаючись його долонями.

1—2 — обертові рухи м'ячем до себе, розводячи лікті в сторони — вгору — вдих;

3 — кинули м'яч уперед — видих Повторити 10 разів.

Усі ці вправи можна виконувати з різних положень ніг.

3. Стрибкові вправи. Поступово почати стрибати на місці, але не аби як, а з правильною технікою - відрив відбувається, коли ви відштовхуєтесь від землі передньою частиною стопи і пальцями ніг, приземлення - також на "навшпиньки", а сама "висота польоту" не повинна спочатку перевищувати 10 см. Стрибати 30 сек. поступово збільшуйте темп без зупинки. Саме стільки і достатньо для повноцінної аеробного тренування як на стадіоні пробігти 200м

Прискорення з поясом 5x100м 60-75% від мах;

Біг з низького старту з поясом 4x30м, 2x60м, 1x100м 70% від мах;

Біг з ходу 2x80м, 1x150м, 2x30м 70-85% від мах;

Многоскоки 100 відштовхувань;

Повільний біг 3хв.

Вправи на відновлення дихання:, вправи на пресс і спину.

Ср 03.06 Тренування на стадіоні. Розвиток силових і швидкісно -силових якостей .

(Загально підготовчій етап)

Небагато теорії - Визначенням рівня функціонального стану серцево-судинної системи являється кросовий біг та вправи на загальну фізичну підготовку тому ми біжимо 50 хв на пульсі 130-140 уд.хв старатися тримати рівномірним темп. Потім після кросу загальні розвиваючі вправи 3 хв. вправи на гнучкість 5 хв, спеціальні вправи ходака 2x30м. – спеціальні вправи робити в середнім темпі.

Загальна фізична підготовка. Розвиток спритності. Спритність виховується шляхом виконання фізичних вправ і рухових задач, що потребують постійної зміни структури рухових дій.

Вправи для розвитку та удосконалення спритностей

Човниковий біг 3 серії 6 x 10 м. з переносом якогось предмету. Подібний варіант практикують в своїх тренуваннях спортсмени різних видів спорту на стадіоні, що дає можливість стати витривалішим, гнучкіше, а також напрацювати вибухові швидкісні показники. Обов'язково проведіть ретельну розминку перед виконанням цього виду бігу, якщо ви не розігрієте зв'язки ви можете отримати м'язове ушкодження.

Гімнастичні і акробатичні вправи:

1.Планка – ефективний метод для чоловіків і жінок вправи потрібно робити 30 сек – 2 серії..

2. Перекат – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори (без перевертання через голову). Перша вправа перекаат вперед із різних вихідних положень, друга перекаат із стійки на лопатках, третя перекаат із стійки на колінах; четверта назад –

із упору присівши або стоячи на одному коліні, п'ята другу ногу в сторону, шоста вправа рух тілом в сторону (перекочуючись на спині). Перекид правильний – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори і перевертанням через голову.

Спеціальні вправи бігуна:

А) біг з високим підніманням стегна:

Б) біг з закиданням гомілки:

В) біг на прямих ногах:

Г) стрибкоподібний біг:

Д) біг з прискоренням:

1. Імітація роботи рук з одночасним підніманням стегна махової ноги вперед – назад з наступним викиданням гомілки п'ятою вперед. 5х5 хв.

2. Перенос поштовхової ноги через бар'єр на місці з опорою руками за гімнастичну стінку на рівні грудей 26 разів.

3. Перехід через бар'єр у ходьбі. Підняти махову ногу, зігнути у коліні і опустити її за бар'єр 26 разів.

Замір ЧСС.

Прискорення з поясом 5х100м 60-75% від мах;

Біг з низького старту з поясом 4х30м, 2х60м, 1х100м 70% від мах;

Біг з ходу 2х80м, 1х150м, 2х30м 70-85% від мах;

Многоскоки 100 підштовхувань;

Повільні біг 3хв. Вправи на відновлення дихання, вправи на прес і спину по 30 сек..

Чт 04.06 Тренування на стадіоні. Розвиток спеціальної витривалості .

(Загально підготовчій етап)

Небагато теорії – Позитивний вплив фізичної активності проявляється також у психологічній сфері. Вона зменшує страх, допомагає побороти депресію, покращує якість сну та суб'єктивну оцінку самопочуття. Крім цього, групові фізичні вправи

відіграють важливу інтеграційну роль. Фізична активність також слугує втечею від щоденних проблем, допомагає забути про щоденний стрес, завдяки фізичному навантаженню покращується настрій, що позитивно впливає на самопочуття тому біг 20 хв на пульсі 140-150 уд.хв покращить самопочуття, темп середній. Потім після бігу загальні розвиваючі вправи 2-3 хв. вправи на гнучкість 5-8 хв, спеціальні вправи холака 2х30м. – спеціальні вправи робити в середнім темпі.

Кругове тренування це комплекс вправ, які задіюють усі групи м'язів. Ці вправи потрібно робити з короткими паузами між підходами Величезною перевагою кругового тренування це вправи з власною вагою є їх доступність і можливість виконання вдома ці вправи розвивають загальну фізичну підготовку. Кожну вправу працюємо по 30 секунд і переходим до наступної вправа, відпочинок між кожною вправою 20 сек. І таких дві серії. Найпопулярніші та ефективні вправи для розвитку ЗФП і без обважнювачів є такі вправи :

1 станція - присідання – стараємось присідати як на стільчик можна з ним, спина рівна, цю вправу робимо як в тренажерному залі зі штангою, присідаємо повільно встаємо швидко.

2 станція – віджимання- Для правильного виконання вправи необхідно прийняти положення упору лежачи на підлозі. Після цього зігнути руки в ліктях, опустивши при цьому тіло до паралелі з підлогою, після чого, напружуючи тіло, повільно розігнути руки, повернувшись у вихідне положення. Все це вважається одним віджиманням. Зміна положення тіла при віджиманні допомагає сконцентрувати навантаження на певних м'язах наприклад на верхній частині великого грудного м'яза: ноги поставлені на піднесення і на нижній частині великого грудного м'яза: руки поставлені на піднесення.

3 станція - стрибки; Поступово почати стрибати на місці, але не аби як, а з правильною технікою - відрив відбувається, коли ви відштовхуєтесь від землі передньою частиною стопи і пальцями ніг, приземлення - також на "навшпиньки", а сама "висота польоту" не повинна спочатку перевищувати 10 см. Стрибати 30 сек. поступово збільшуйте темп без зупинки. Саме стільки і достатньо для повноцінної аеробного тренування як на стадіоні пробігти 200м.

4 станція - вправа для нижнього пресу; - Щоб відчути нижню частину вашої черевної мускулатури, я пропоную цю просту вправу, щоб дійсно накачати прес. Дивіться, що вам треба робити. Ваша спина не повинна відриватися від підлоги. Як це зробити? Ляжте обличчям вгору та покладіть руки в сторони. Підніміть ноги, не даючи нижній частині спини піднятися, зосередившись на підтягуванні вашої нижньої частини живота. Повільно підніміться і знижуйтесь, робимо цю вправу 30 сек.

5 станція - вправа «Велосипед»; Ця вправа на прес імітує рух, який ви робите в бігу, але дає змогу зосередитися на м'язах середньої частини тіла. Регулярне виконання допомагає зміцнювати нижню частину спини і покращує кровопостачання ніг працюємо 30 сек. Регулярне виконання допомагає зміцнювати нижню частину спини і покращує кровопостачання ніг.

6 станція- махи ногами; - Махи ногами назад призначені для опрацювання м'язів задньої поверхні стегна (біцепса стегна) і сідниць (великий сідничний м'яз). Причому, якщо ви робите махи прямою ногою, більшою мірою працює задня поверхня стегна і додатково включається поперек цю вправу робимо теж 30 сек.

7 станція - випад; Випад - це вправа яка є базовою в легкій атлетиці, тому вона користується великим попитом, під час виконання випадів працюють м'язи ніг квадрицепси та м'язи сідниць виконуємо 30 сек. Після кожної вправи відпочиваємо 30 сек.

Спеціальні вправи бігуна:

А) біг з високим підніманням стегна:

Б) біг з закиданням гомілки:

В) біг на прямих ногах:

Г) стрибкоподібний біг:

Д) біг з прискоренням:

1. Імітація роботи рук з одночасним підніманням стегна махової ноги вперед – назад з наступним викиданням гомілки п'ятою вперед. 5х5 хв.

Прискорення з поясом 5х100м 60 % від мах;

Біг з низького старту з поясом 4х30м, 2х60м, 1х100м 70% від мах;

Біг з ходу 2х80м, 1х150м, 2х30м 70-85% від мах;

Многоскоки 100 відштовхувань;

Повільний біг 3хв. Вправи на відновлення дихання.

Пт 05.06 Тренування на стадіоні. Розвиток силових і швиткісно -силових якостей .

(Загально підготовчій етап)

Небагато теорії – не яке інтенсивне тренування не принесе справжнього успіху якщо немає міцного спеціального фундаменту це кросу тому біг 30-50 хв на пульсі 130-150 уд.хв старатися тримати рівномірним темп. Потім після кросу загальні розвиваючі вправи 2-3 хв. вправи на гнучкість 5-8 хв, спеціальні вправи ходака 2х30м. – спеціальні вправи робити в середнім темпі.

Спеціальні вправи бігуна:

А) біг з високим підніманням стегна:

Б) біг з закиданням гомілки:

В) біг на прямих ногах:

Г) стрибкоподібний біг:

Д) біг з прискоренням:

Вправи на ЗФП виконуємо кожну вправу по 10 разів і 30 секунд відпочинок, між ними 1 хв. Правильне виконання вправи – запорука успіху і хороших результатів.

Розвиток сили. Силові здібності виражаються м'язовим напруженням, які проявляються в динамічних і статичних режимах роботи: долаючий, уступаючий, утримуючий.

Вправи для розвитку та удосконалення сили:

1 Статичні вправи:

1 вправа «Ластівка». Вправа Ластівка ефективно використовувати не тільки для преса, але і для опрацювання спини, гомілок, підколінних сухожилів сідниць,.

Хоча техніка виконання проста, тренування вестибулярного апарату, зміцнення м'язів спини і преса – це результат від статичних занять, виконуємо вправу 30 сек.

Виконувати вправу потрібно встати прямо, ноги розташувати разом, а руки підняти паралельно підлозі; повільно відводите назад ліву ногу, напружуючи при цьому прес; нахил вперед, поки нога і тулуб не стануть паралельні поверхні підлоги; зафіксуйте позицію на 15 секунд, повторіть для правої ноги.

2 вправа «Стільчик»

Для домашньої тренування сідничних, ножних м'язів відмінно підійде ця вправа це як стрибок з місця у пісок, ця вправа також зміцнить прес, руки. Працюємо 10 разів дві серії ця вправа також сприятиме схудненню і підвищенню витривалості м'язів.

Базовий Стільчик виконується в такій послідовності:

Встаньте біля стіни спиною на відстані близько 40 см.

Зіпріться об вертикальну площину спиною і присядьте на уявний стілець.

Руки опустіть, таз і коліна розташуйте під прямим кутом.

Замріть на максимальну кількість часу.

3 вправа «Бічний міст»

Ефективним способом зміцнити м'язи визнаний Бічний міст, який вважається однією з версій планки.

Лягай на підлогу лівою стороною, лівим ліктем спирайся об поверхню так, щоб він опинився під плечем.

Підніми корпус від статі, виведи тіло в струнку, руку витягни вгору.

Утримуй положення до 30 сек, потім повтори для протилежної сторони.

Стрибкові вправи. Поступово почати стрибати на місці, але не аби як, а з правильною технікою - відрив відбувається, коли ви відштовхуєтеся від землі передньою частиною стопи і пальцями ніг, приземлення - також на "навшпиньки", а сама "висота польоту" не повинна спочатку перевищувати 10 см. Стрибати 30 сек. поступово збільшуйте темп без зупинки. Саме стільки і достатньо для повноцінної аеробного тренування як на стадіоні пробігти 200м.

Вправа присед

Щоб зробити сідниці пружними, для бігу на 100м треба робити вправу в дома Присед. Високі енергетичні витрати і вплив на кілька груп м'язів роблять його ефективним, формування красивого тіла. Правильне виконання вправи – запорука успіху і хороших результатів:

Зігніть коліна в положенні стоячи, злегка відсуньте таз назад, руки витягайте вперед.

Прийміть положення, в якому стегна паралельні підлозі, коліна не визирають за лінію пальців стопи, голова витягнута вгору. Збережіть прийняте положення.

Повільний біг 4 хв, вправи на відновлення 2 хв, вправи на пресс і спину.

Сб 06.06 Тренування на стадіоні. Розвиток спеціальної витривалості .

(Загально підготовчій етап)

Небагато теорії – Позитивний вплив фізичної активності проявляється також у психологічній сфері. Вона зменшує страх, допомагає побороти депресію, покращує якість сну та суб'єктивну оцінку самопочуття. Крім цього, групові фізичні вправи відіграють важливу інтеграційну роль. Фізична активність також слугує втечею від щоденних проблем, допомагає забути про щоденний стрес, завдяки фізичному навантаженню покращується настрій, що позитивно впливає на самопочуття тому біг 10-20 хв на пульсі 140-150 уд.хв покращить самопочуття, темп середній . Потім після бігу загальні розвиваючі вправи 2-3 хв. вправи на гнучкість 5-8 хв, спеціальні вправи ходака 2х30м. – спеціальні вправи робити в середнім темпі.

Спеціальні вправи бігуна:

А) біг з високим підніманням стегна:

Б) біг з закиданням гомілки:

В) біг на прямих ногах:

Г) стрибкоподібний біг:

Д) біг з прискоренням:

Біг з прискоренням з прямої в поворот.

Біг у ритмі розбігу з позначеного місця відштовхування.

Стрибки з короткого розбігу (5-6 кроків).

Стрибки з середнього розбігу (8-10 кроків).

Стрибки з повного розбігу.

Прискорення з поясом 5x100м 60-75% від мах;

Біг з низького старту з поясом 4x30м, 2x60м, 1x100м 70% від мах;

Біг з ходу 2x80м, 1x150м, 2x30м 70-85% від мах;

Многоскоки 100 відштовхувань;

Повільний біг 3хв. Вправи на відновлення дихання.

Тренування на тиждень з 08.06 по 13.06

Пн 08.06

Розвиток швидкісно - силових якостей

Тренування на стадіоні (Спеціально підготовчій етап)

Небагато теорії - Фізична підготовка (як загальна, так і спеціальна) здійснюється в процесі спортивного тренування.

Наприклад, якщо спортсмен виконує які-небудь фізичні вправи на улиці в дома, то це означає, що в ході підготовки

здійснюється спортивне тренування ми почнемо з бігу 30 хв.(крос) на пульсі 140-150 уд.хв старатися тримати рівномірним темп. Потім після кросу загальні розвиваючі вправи 2-3 хв. вправи на гнучкість 5-8 хв, спеціальні вправи ходака 2х30м. – спеціальні вправи робити в середнім темпі.

Спеціальні вправи бігуна:

А) біг з високим підніманням стегна:

Б) біг з закиданням гомілки:

В) біг на прямих ногах:

Г) стрибкоподібний біг:

Д) біг з прискоренням:

1.Імітація роботи рук з одночасним підніманням стегна махової ноги вперед – назад з наступним викиданням гомілки п'ятою вперед. 5х5 хв.

2.Перенос поштовхової ноги через бар'єр на місці з опорою руками за гімнастичну стінку на рівні грудей 26 разів.

3. Перехід через бар'єр у ходьбі. Підняти махову ногу, зігнути у коліні і опустити її за бар'єр 26 разів.

Замір ЧСС.

Прискорення з поясом 5х100м 60-75% від мах;

Біг з низького старту з поясом 4х30м, 2х60м, 1х100м 70% від мах;

Біг з ходу 2х80м, 1х150м, 2х30м 70-85% від мах;

Многоскоки 100 відштовхувань;

Повільний біг 3хв. Вправи на відновлення дихання.

Тренування на стадіоні. Розвиток спеціальної витривалості.

(Спеціально підготовчій етап)

Небагато теорії - Навчання техніці бігу повинно відрізнятися від вивчення інших видів легкої атлетики, тому бігун на короткі дистанції має значний руховий досвід, потрібно більш володіть раціональною схемою рухів, найчастіше пов'язано з непропорційністю їх фізичного розвитку, під час бігу з максимальною швидкістю у сфері свідомості і керування знаходиться лише темп бігових кроків. Тому спортсмен повинен враховувати, на якому рівні він керує певною деталлю у цілісному русі. Багато словесних вказівок відносно акцентування окремих елементів не реалізуються у бігу на швидкість, тому що ці деталі рухів виявляються невластивими цілісній вправі. У цьому плані при навчанні техніці більш доцільно і ефективно зробити акцент тільки на головних елементах тобто зробити розминку 10 хв. на пульсі 150-170 уд.хв старатися тримати рівномірним темп. Потім після бігу загальні розвиваючі вправи 2-3 хв. вправи на гнучкість 5-8 хв, спеціальні вправи хоудака 2х30м. – спеціальні вправи робити в середнім темпі.

Спеціальні вправи бігуна:

А) біг з високим підніманням стегна:

Б) біг з закиданням гомілки:

В) біг на прямих ногах:

Г) стрибкоподібний біг:

Д) біг з прискоренням:

Вправи на ЗФП виконуємо кожну вправу по 10 разів і 30 секунд відпочинок, між ними 1 хв. Правильне виконання вправи – запорука успіху і хороших результатів.

Розвиток сили. Силкові здібності виражаються м'язовим напруженням, які проявляються в динамічних і статичних режимах роботи: долаючий, уступаючий, утримуючий.

Вправи для розвитку та удосконалення сили:

1 Статичні вправи:

1 вправа «Ластівка». Вправа Ластівка ефективно використовувати не тільки для преса, але і для опрацювання спини, гомілок, підколінних сухожиль сідниць,.

Хоча техніка виконання проста, тренування вестибулярного апарату, зміцнення м'язів спини і преса – це результат від статичних занять, виконуємо вправу 30 сек.

Виконувати вправу потрібно встати прямо, ноги розташувати разом, а руки підняти паралельно підлозі; повільно відводите назад ліву ногу, напружуючи при цьому прес; нахил вперед, поки нога і тулуб не стануть паралельні поверхні підлоги; зафіксуйте позицію на 15 секунд, повторіть для правої ноги.

2 вправа «Стільчик»

Для домашньої тренування сідничних, ножних м'язів відмінно підійде ця вправа це як стрибок з місця у пісок, ця вправа також зміцнить прес, руки. Працюємо 10 разів дві серії ця вправа також сприятиме схудненню і підвищенню витривалості м'язів.

Базовий Стільчик виконується в такій послідовності:

Встаньте біля стіни спиною на відстані близько 40 см.

Зіпріться об вертикальну площину спиною і присядьте на уявний стілець.

Руки опустіть, таз і коліна розташуйте під прямим кутом.

Замріть на максимальну кількість часу.

3 вправа «Бічний міст»

Ефективним способом зміцнити м'язи визнаний Бічний міст, який вважається однією з версій планки.

Лягай на підлогу лівою стороною, лівим ліктем спирайся об поверхню так, щоб він опинився під плечем.

Підніми корпус від статі, виведи тіло в струнку, руку витягни вгору.

Утримуй положення до 30 сек, потім повтори для протилежної сторони.

2. Вправи з набивним м'ячем 3-5 кг або це баклажка з водою 5 -6 літрів.

1. В. п. — м'яч унизу. 1—2 — підкинути м'яч невисоко вгору — вдих;

3 — піймати його напівзігнутими руками — видих; 4 — в. п. (рис. 1).

Повторити 10 разів.

2. В. п. — м'яч біля грудей, лікті притиснуті до боків.

1- штовхнути м'яч невисоко вгору;

2—3 — стаючи на

носки, піймати його випростаними вгору руками — вдих;

4 в. н. — видих Повторити 10 разів.

3. В. п. — м'яч за головою, лікті відведені назад.

1—2—кинути м'яч з-за голови вгору — вдих;

3—4 — піймати його зігнутими руками — видих

Повторити 10 разів.

4. В. п. — м'яч угорі. Навперемінно опускати м'яч на ліній та правій руці в сторону, підкинути його і піймати вгорі Дихання вільне. Повторити 10 разів. кожною рукою.

5. В. п. — м'яч тримати пальцями біля грудей, не торкаючись його долонями.

1—2 — обертів рухи м'ячем до себе, розводячи лікті в сторони — вгору — вдих;

3 — кинули м'яч уперед — видих Повторити 10 разів.

Усі ці вправи можна виконувати з різних положень ніг.

3. Стрибкові вправи. Поступово почати стрибати на місці, але не аби як, а з правильною технікою - відрив відбувається, коли ви відштовхуєтеся від землі передньою частиною стопи і пальцями ніг, приземлення - також на "навшпиньки", а сама "висота польоту" не повинна спочатку перевищувати 10 см. Стрибати 30 сек. поступово збільшуйте темп без зупинки. Саме стільки і достатньо для повноцінної аеробного тренування як на стадіоні пробігти 200м

Прискорення з поясом 5x100м 60-75% від мах;

Біг з низького старту з поясом 4x30м, 2x60м, 1x100м 70% від мах;

Біг з ходу 2x80м, 1x150м, 2x30м 70-85% від мах;

Многоскоки 100 відштовхувань;

Повільний біг 3хв.

Вправи на відновлення дихання:, вправи на пресс і спину.

Ср 10.06

Тренування на стадіоні. Розвиток силових і швидкісно -силових якостей .

(Спеціально підготовчій етап)

Небагато теорії - Визначенням рівня функціонального стану серцево-судинної системи являється кросовий біг та вправи на загальну фізичну підготовку тому ми біжимо 50 хв на пульсі 130-140 уд.хв старатися тримати рівномірним темп. Потім після кросу загальні розвиваючі вправи 3 хв. вправи на гнучкість 5 хв, спеціальні вправи ходака 2х30м. – спеціальні вправи робити в середнім темпі.

Загальна фізична підготовка. Розвиток спритності. Спритність виховується шляхом виконання фізичних вправ і рухових задач, що потребують постійної зміни структури рухових дій.

Вправи для розвитку та удосконалення спритностей

Човниковий біг 3 серії 6 х 10 м. з переносом якогось предмету. Подібний варіант практикують в своїх тренуваннях спортсмени різних видів спорту на стадіоні, що дає можливість стати витривалішим, гнучкіше, а також напрацювати вибухові швидкісні показники. Обов'язково проведіть ретельну розминку перед виконанням цього виду бігу, якщо ви не розігрієте зв'язки ви можете отримати м'язове ушкодження.

Гімнастичні і акробатичні вправи:

1.Планка – ефективний метод для чоловіків і жінок вправи потрібно робити 30 сек – 2 серії..

2. Перекат – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори (без перевертання через голову). Перша вправа перекач вперед із різних вихідних положень, друга перекач із стійки на лопатках, третя перекач із стійки на колінах; четверта назад – із упору присівши або стоячи на одному коліні, п'ята другу ногу в сторону, шоста вправа рух тілом в сторону (перекочуючись на спині). Перекид правильний – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори і перевертанням через голову.

Спеціальні вправи бігуна:

А) біг з високим підніманням стегна:

Б) біг з закиданням гомілки:

В) біг на прямих ногах:

Г) стрибкоподібний біг:

Д) біг з прискоренням:

1. Імітація роботи рук з одночасним підніманням стегна махової ноги вперед – назад з наступним викиданням гомілки п'ятою вперед. 5х5 хв.

2. Перенос поштовхової ноги через бар'єр на місці з опорою руками за гімнастичну стінку на рівні грудей 26 разів.

3. Перехід через бар'єр у ходьбі. Підняти махову ногу, зігнути у коліні і опустити її за бар'єр 26 разів.

Замір ЧСС.

Прискорення з поясом 5х100м 60-75% від мах;

Біг з низького старту з поясом 4х30м, 2х60м, 1х100м 70% від мах;

Біг з ходу 2х80м, 1х150м, 2х30м 70-85% від мах;

Многоскоки 100 підштовхувань;

Повільні біг 3хв. Вправи на відновлення дихання, вправи на прес і спину по 30 сек..

ЧТ 11.06

Тренування на стадіоні. Розвиток спеціальної витривалості .

(Спеціально підготовчій етап)

Небагато теорії – Позитивний вплив фізичної активності проявляється також у психологічній сфері. Вона зменшує страх, допомагає побороти депресію, покращує якість сну та суб'єктивну оцінку самопочуття. Крім цього, групові фізичні вправи відіграють важливу інтеграційну роль. Фізична активність також слугує втечею від щоденних проблем, допомагає забути про щоденний стрес, завдяки фізичному навантаженню покращується настрій, що позитивно впливає на самопочуття тому біг 20 хв на пульсі 140-150 уд.хв покращить самопочуття, темп середній . Потім після бігу загальні розвиваючі вправи 2-3 хв. вправи на гнучкість 5-8 хв, спеціальні вправи ходака 2х30м. – спеціальні вправи робити в середнім темпі.

Кругове тренування .ц є комплекс вправ, які задіюють усі групи м'язів. Ці вправи потрібно робити з короткими паузами між підходами Величезною перевагою кругового тренування це вправи з власною вагою є їх доступність і можливість виконання вдома ці вправи розвивають загальну фізичну підготовку. Кожну вправу працюємо по 30 секунд і переходим до наступної вправа, відпочинок між кожною вправою 20 сек. І таких дві серії. Найпопулярніші та ефективні вправи для розвитку ЗФП і без обважнювачів є такі вправи :

1 станція - присідання – стараємось присідати як на стільчик можна з ним, спина рівна, цю вправу робимо як в тренажерному залі зі штангою, присідаємо повільно встаємо швидко.

2 станція – віджимання- Для правильного виконання вправи необхідно прийняти положення упору лежачи на підлозі. Після цього зігнути руки в ліктях, опустивши при цьому тіло до паралелі з підлогою, після чого, напружуючи тіло, повільно розігнути руки, повернувшись у вихідне положення. Все це вважається одним віджиманням. Зміна положення тіла при віджиманні допомагає сконцентрувати навантаження на певних м'язах наприклад на верхній частині великого грудного м'яза: ноги поставлені на піднесення і на нижній частині великого грудного м'яза: руки поставлені на піднесення.

3 станція - стрибки; Поступово почати стрибати на місці, але не аби як, а з правильною технікою - відрив відбувається, коли ви відштовхуєтеся від землі передньою частиною стопи і пальцями ніг, приземлення - також на "навшпиньки", а сама "висота польоту" не повинна спочатку перевищувати 10 см. Стрибати 30 сек. поступово збільшуйте темп без зупинки. Саме стільки і достатньо для повноцінної аеробного тренування як на стадіоні пробігти 200м.

4 станція - вправа для нижнього пресу; - Щоб відчути нижню частину вашої черевної мускулатури, я пропоную цю просту вправу, щоб дійсно накачати прес. Дивіться, що вам треба робити. Ваша спина не повинна відриватися від підлоги. Як це зробити? Ляжте обличчям вгору та покладіть руки в сторони. Підніміть ноги, не даючи нижній частині спини піднятися, зосередившись на підтягуванні вашої нижньої частини живота. Повільно підніміться і знизуйтеся, робимо цю вправу 30 сек.

5 станція - вправа «Велосипед»; Ця вправа на прес імітує рух, який ви робите в бігу, але дає змогу зосередитися на м'язах середньої частини тіла. Регулярне виконання допомагає зміцнювати нижню частину спини і покращує кровопостачання ніг працюємо 30 сек. Регулярне виконання допомагає зміцнювати нижню частину спини і покращує кровопостачання ніг.

6 станція- махи ногами; - Махи ногами назад призначені для опрацювання м'язів задньої поверхні стегна (біцепса стегна) і сідниць (великий сідничний м'яз). Причому, якщо ви робите махи прямою ногою, більшою мірою працює задня поверхня стегна і додатково включається поперек цю вправу робимо теж 30 сек.

7 станція - випади; Випад - це вправа яка є базовою в легкій атлетиці, тому вона користується великим попитом, під час виконання випадів працюють м'язи ніг квадрицепси та м'язи сідниць виконуємо 30 сек. Після кожної вправи відпочиваємо 30 сек.

Спеціальні вправи бігуна:

А) біг з високим підніманням стегна:

Б) біг з закиданням гомілки:

В) біг на прямих ногах:

Г) стрибкоподібний біг:

Д) біг з прискоренням:

1. Імітація роботи рук з одночасним підніманням стегна махової ноги вперед – назад з наступним викиданням гомілки п'ятою вперед. 5х5 хв.

Прискорення з поясом 5х100м 60 % від мах;

Біг з низького старту з поясом 4х30м, 2х60м, 1х100м 70% від мах;

Біг з ходу 2х80м, 1х150м, 2х30м 70-85% від мах;

Многоскоки 100 відштовхувань;

Повільний біг 3хв. Вправи на відновлення дихання.

Пт 12.06

Тренування на стадіоні. Розвиток силових і швиткісно -силових якостей .

(Спеціально підготовчій етап)

Небагато теорії – не яке інтенсивне тренування не принесе справжнього успіху якщо немає міцного спеціального фундаменту це кросу тому біг 30-50 хв на пульсі 130-150 уд.хв старатися тримати рівномірним темп. Потім після кросу загальні розвиваючі вправи 2-3 хв. вправи на гнучкість 5-8 хв, спеціальні вправи ходака 2х30м. – спеціальні вправи робити в середнім темпі.

Спеціальні вправи бігуна:

А) біг з високим підніманням стегна:

Б) біг з закиданням гомілки:

В) біг на прямих ногах:

Г) стрибкоподібний біг:

Д) біг з прискоренням:

Вправи на ЗФП виконуємо кожну вправу по 10 разів і 30 секунд відпочинок, між ними 1 хв. Правильне виконання вправи – запорука успіху і хороших результатів.

Розвиток сили. Силові здібності виражаються м'язовим напруженням, які проявляються в динамічних і статичних режимах роботи: долаючий, уступаючий, утримуючий.

Вправи для розвитку та удосконалення сили:

1 Статичні вправи:

1 вправа «Ластівка». Вправа Ластівка ефективно використовувати не тільки для преса, але і для опрацювання спини, гомілок, підколінних сухожилів сідниць,.

Хоча техніка виконання проста, тренування вестибулярного апарату, зміцнення м'язів спини і преса – це результат від статичних занять, виконуємо вправу 30 сек.

Виконувати вправу потрібно встати прямо, ноги розташувати разом, а руки підняти паралельно підлозі; повільно відводите назад ліву ногу, напружуючи при цьому прес; нахил вперед, поки нога і тулуб не стануть паралельні поверхні підлоги; зафіксуйте позицію на 15 секунд, повторіть для правої ноги.

2 вправа «Стільчик»

Для домашньої тренування сідничних, ножних м'язів відмінно підійде ця вправа це як стрибок з місця у пісок, ця вправа також зміцнить прес, руки. Працюємо 10 разів дві серії ця вправа також сприятиме схудненню і підвищенню витривалості м'язів.

Базовий Стільчик виконується в такій послідовності:

Встаньте біля стіни спиною на відстані близько 40 см.

Зіпріться об вертикальну площину спиною і присядьте на уявний стілець.

Руки опустіть, таз і коліна розташуйте під прямим кутом.

Замріть на максимальну кількість часу.

3 вправа «Бічний міст»

Ефективним способом зміцнити м'язи визнаний Бічний міст, який вважається однією з версій планки.

Лягай на підлогу лівою стороною, лівим ліктем спирайся об поверхню так, щоб він опинився під плечем.

Підніми корпус від статі, виведи тіло в струнку, руку витягни вгору.

Утримуй положення до 30 сек, потім повтори для протилежної сторони.

Стрибкові вправи. Поступово почати стрибати на місці, але не аби як, а з правильною технікою - відрив відбувається, коли ви відштовхуєтесь від землі передньою частиною стопи і пальцями ніг, приземлення - також на "навшпиньки", а сама "висота польоту" не повинна спочатку перевищувати 10 см. Стрибати 30 сек. поступово збільшуйте темп без зупинки. Саме стільки і достатньо для повноцінної аеробного тренування як на стадіоні пробігти 200м.

Вправа присед

Щоб зробити сідниці пружними, для бігу на 100м треба робити вправу в дома Присед. Високі енергетичні витрати і вплив на кілька груп м'язів роблять його ефективним, формування красивого тіла. Правильне виконання вправи – запорука успіху і хороших результатів:

Зігніть коліна в положенні стоячи, злегка відсуньте таз назад, руки витягайте вперед.

Прийміть положення, в якому стегна паралельні підлозі, коліна не визирають за лінію пальців стопи, голова витягнута вгору. Збережіть прийняте положення.

Повільний біг 4 хв, вправи на відновлення 2 хв, вправи на пресс і спину.

Сб 13.06

Тренування на стадіоні. Розвиток спеціальної витривалості .

(Спеціально підготовчій етап)

Небагато теорії – Позитивний вплив фізичної активності проявляється також у психологічній сфері. Вона зменшує страх, допомагає побороти депресію, покращує якість сну та суб'єктивну оцінку самопочуття. Крім цього, групові фізичні вправи відіграють важливу інтеграційну роль. Фізична активність також слугує втечею від щоденних проблем, допомагає забути про щоденний стрес, завдяки фізичному навантаженню покращується настрій, що позитивно впливає на самопочуття тому біг 10-20 хв на пульсі 140-150 уд.хв покращить самопочуття, темп середній . Потім після бігу загальні розвиваючі вправи 2-3 хв. вправи на гнучкість 5-8 хв, спеціальні вправи ходака 2х30м. – спеціальні вправи робити в середнім темпі.

Спеціальні вправи бігуна:

А) біг з високим підніманням стегна:

Б) біг з закиданням гомілки:

В) біг на прямих ногах:

Г) стрибкоподібний біг:

Д) біг з прискоренням:

Біг з прискоренням з прямої в поворот.

Біг у ритмі розбігу з позначеного місця відштовхування.

Стрибки з короткого розбігу (5-6 кроків).

Стрибки з середнього розбігу (8-10 кроків).

Стрибки з повного розбігу.

Прискорення з поясом 5x100м 60-75% від мах;

Біг з низького старту з поясом 4x30м, 2x60м, 1x100м 70% від мах;

Біг з ходу 2x80м, 1x150м, 2x30м 70-85% від мах;

Многоскоки 100 відштовхувань;

Повільний біг 3хв. Вправи на відновлення дихання.

Тренування на тиждень з 15.06 по 20.06

Пн 15.06

Розвиток швидкісно - силових якостей

Тренування на стадіоні (Спеціально підготовчій етап)

Небагато теорії - Фізична підготовка (як загальна, так і спеціальна) здійснюється в процесі спортивного тренування. Наприклад, якщо спортсмен виконує які-небудь фізичні вправи на улиці в дома, то це означає, що в ході підготовки здійснюється спортивне тренування ми почнемо з бігу 30 хв.(крос) на пульсі 140-150 уд.хв старатися тримати рівномірним темп. Потім після кросу загальні розвиваючі вправи 2-3 хв. вправи на гнучкість 5-8 хв, спеціальні вправи ходака 2x30м. – спеціальні вправи робити в середнім темпі.

Спеціальні вправи бігуна:

А) біг з високим підніманням стегна:

Б) біг з закиданням гомілки:

В) біг на прямих ногах:

Г) стрибкоподібний біг:

Д) біг з прискоренням:

1. Імітація роботи рук з одночасним підніманням стегна махової ноги вперед – назад з наступним викиданням гомілки п'ятою вперед. 5х5 хв.

2. Перенос поштовхової ноги через бар'єр на місці з опорою руками за гімнастичну стінку на рівні грудей 26 разів.

3. Перехід через бар'єр у ходьбі. Підняти махову ногу, зігнути у коліні і опустити її за бар'єр 26 разів.

Замір ЧСС.

Прискорення з поясом 5х100м 60-75% від мах;

Біг з низького старту з поясом 4х30м, 2х60м, 1х100м 70% від мах;

Біг з ходу 2х80м, 1х150м, 2х30м 70-85% від мах;

Многоскоки 100 відштовхувань;

Повільний біг 3хв. Вправи на відновлення дихання.

Вт 16.06.

Тренування на стадіоні. Розвиток спеціальної витривалості.

(Спеціально підготовчій етап)

Небагато теорії - Навчання техніці бігу повинно відрізнятися від вивчення інших видів легкої атлетики, тому бігун на короткі дистанції має значний руховий досвід, потрібно більш володіть раціональною схемою рухів, найчастіше пов'язано з непропорційністю їх фізичного розвитку, під час бігу з максимальною швидкістю у сфері свідомості і керування знаходиться лише темп бігових кроків. Тому спортсмен повинен враховувати, на якому рівні він керує певною деталлю у цілісному русі. Багато словесних вказівок відносно акцентування окремих елементів не реалізуються у бігу на швидкість, тому що ці деталі рухів виявляються невластивими цілісній вправі. У цьому плані при навчанні техніці більш доцільно і ефективно зробити акцент тільки на головних елементах тобто зробити розминку 10 хв. на пульсі 150-170 уд.хв старатися тримати рівномірним темп. Потім після бігу загальні розвиваючі вправи 2-3 хв. вправи на гнучкість 5-8 хв, спеціальні вправи ходака 2х30м. – спеціальні вправи робити в середнім темпі.

Спеціальні вправи бігуна:

А) біг з високим підніманням стегна:

Б) біг з закиданням гомілки:

В) біг на прямих ногах:

Г) стрибкоподібний біг:

Д) біг з прискоренням:

Вправи на ЗФП виконуємо кожну вправу по 10 разів і 30 секунд відпочинок, між ними 1 хв. Правильне виконання вправи – запорука успіху і хороших результатів.

Розвиток сили. Силкові здібності виражаються м'язовим напруженням, які проявляються в динамічних і статичних режимах роботи: долаючий, уступаючий, утримуючий.

Вправи для розвитку та удосконалення сили:

1 Статичні вправи:

1 вправа «Ластівка». Вправа Ластівка ефективно використовувати не тільки для преса, але і для опрацювання спини, гомілок, підколінних сухожилів сідниць,.

Хоча техніка виконання проста, тренування вестибулярного апарату, зміцнення м'язів спини і преса – це результат від статичних занять, виконуємо вправу 30 сек.

Виконувати вправу потрібно встати прямо, ноги розташувати разом, а руки підняти паралельно підлозі; повільно відводите назад ліву ногу, напружуючи при цьому прес; нахил вперед, поки нога і тулуб не стануть паралельні поверхні підлоги; зафіксуйте позицію на 15 секунд, повторіть для правої ноги.

2 вправа «Стільчик»

Для домашньої тренування сідничних, ножних м'язів відмінно підійде ця вправа це як стрибок з місця у пісок, ця вправа також зміцнить прес, руки. Працюємо 10 разів дві серії ця вправа також сприятиме схудненню і підвищенню витривалості м'язів.

Базовий Стільчик виконується в такій послідовності:

Встаньте біля стіни спиною на відстані близько 40 см.

Зіпріться об вертикальну площину спиною і присядьте на уявний стілець.

Руки опустіть, таз і коліна розташуйте під прямим кутом.

Замріть на максимальну кількість часу.

3 вправа «Бічний міст»

Ефективним способом зміцнити м'язи визнаний Бічний міст, який вважається однією з версій планки.

Лягай на підлогу лівою стороною, лівим ліктем спирайся об поверхню так, щоб він опинився під плечем.

Підніми корпус від статі, виведи тіло в струнку, руку витягни вгору.

Утримуй положення до 30 сек, потім повтори для протилежної сторони.

2. Вправи з набивним м'ячем 3-5 кг або це баклажка з водою 5 -6 літрів.

1. В. п. — м'яч унизу. 1—2 — підкинути м'яч невисоко вгору — вдих;

3 — піймати його напівзігнутими руками — видих; 4 — в. п. (рис. 1).

Повторити 10 разів.

2. В. п. — м'яч біля грудей, лікті притиснуті до боків.

1- штовхнути м'яч невисоко вгору;

2—3 — стаючи на

носки, піймати його випростаними вгору руками — вдих;

4 в. н. — видих Повторити 10 разів.

3. В. п. — м'яч за головою, лікті відведені назад.

1—2—кинути м'яч з-за голови вгору — вдих;

3—4 — піймати його зігнутими руками — видих

Повторити 10 разів.

4. В. п. — м'яч угорі. Навперемінно опускати м'яч на лівій та правій руці в сторону, підкинути його і піймати вгорі Дихання вільне. Повторити 10 разів. кожною рукою.

5. В. п. — м'яч тримати пальцями біля грудей, не торкаючись його долонями.

1—2 — обертові рухи м'ячем до себе, розводячи лікті в сторони — вгору — вдих;

3 — кинути м'яч уперед — видих Повторити 10 разів.

Усі ці вправи можна виконувати з різних положень ніг.

3. Стрибкові вправи. Поступово почати стрибати на місці, але не аби як, а з правильною технікою - відрив відбувається, коли ви відштовхуєтесь від землі передньою частиною стопи і пальцями ніг, приземлення - також на "навшпиньки", а сама "висота польоту" не повинна спочатку перевищувати 10 см. Стрибати 30 сек. поступово збільшуйте темп без зупинки. Саме стільки і достатньо для повноцінної аеробного тренування як на стадіоні пробігти 200м

Прискорення з поясом 5x100м 60-75% від мах;

Біг з низького старту з поясом 4x30м, 2x60м, 1x100м 70% від мах;

Біг з ходу 2x80м, 1x150м, 2x30м 70-85% від мах;

Многоскоки 100 відштовхувань;

Повільний біг 3хв.

Вправи на відновлення дихання:, вправи на пресс і спину.

Тренування на стадіоні. Розвиток силових і швидкісно -силових якостей .

(Спеціально підготовчій етап)

Небагато теорії - Визначенням рівня функціонального стану серцево-судинної системи являється кросовий біг та вправи на загальну фізичну підготовку тому ми біжимо 50 хв на пульсі 130-140 уд.хв старатися тримати рівномірним темп. Потім після кросу загальні розвиваючі вправи 3 хв. вправи на гнучкість 5 хв, спеціальні вправи ходака 2x30м. – спеціальні вправи робити в середнім темпі.

Загальна фізична підготовка. Розвиток спритності. Спритність виховується шляхом виконання фізичних вправ і рухових задач, що потребують постійної зміни структури рухових дій.

Вправи для розвитку та удосконалення спритностей

Човниковий біг 3 серії 6 x 10 м. з переносом якогось предмету. Подібний варіант практикують в своїх тренуваннях спортсмени різних видів спорту на стадіоні, що дає можливість стати витривалішим, гнучкіше, а також напрацювати вибухові швидкісні показники. Обов'язково проведіть ретельну розминку перед виконанням цього виду бігу, якщо ви не розігрієте зв'язки ви можете отримати м'язове ушкодження.

Гімнастичні і акробатичні вправи:

1.Планка – ефективний метод для чоловіків і жінок вправи потрібно робити 30 сек – 2 серії..

2. Перекат – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори (без перевертання через голову). Перша вправа перекат вперед із різних вихідних положень, друга переказ із стійки на лопатках, третя переказ із стійки на колінах; четверта назад – із упору присівши або стоячи на одному коліні, п'ята другу ногу в сторону, шоста вправа рух тілом в сторону (перекочуючись на спині). Перекид правильний – обертальний рух тіла з послідовним торканням опори і перевертанням через голову.

Спеціальні вправи бігуна:

А) біг з високим підніманням стегна:

Б) біг з закиданням гомілки:

В) біг на прямих ногах:

Г) стрибкоподібний біг:

Д) біг з прискоренням:

1. Імітація роботи рук з одночасним підніманням стегна махової ноги вперед – назад з наступним викиданням гомілки п'ятою вперед. 5х5 хв.

2. Перенос поштовхової ноги через бар'єр на місці з опорою руками за гімнастичну стінку на рівні грудей 26 разів.

3. Перехід через бар'єр у ходьбі. Підняти махову ногу, зігнути у коліні і опустити її за бар'єр 26 разів.

Замір ЧСС.

Прискорення з поясом 5х100м 60-75% від мах;

Біг з низького старту з поясом 4х30м, 2х60м, 1х100м 70% від мах;

Біг з ходу 2х80м, 1х150м, 2х30м 70-85% від мах;

Многоскоки 100 підштовхувань;

Повільні біг 3хв. Вправи на відновлення дихання, вправи на прес і спину по 30 сек..

ЧТ 18.06

Тренування на стадіоні. Розвиток спеціальної витривалості .

(Спеціально підготовчій етап)

Небагато теорії – Позитивний вплив фізичної активності проявляється також у психологічній сфері. Вона зменшує страх, допомагає побороти депресію, покращує якість сну та суб'єктивну оцінку самопочуття. Крім цього, групові фізичні вправи відіграють важливу інтеграційну роль. Фізична активність також слугує втечею від щоденних проблем, допомагає забути про щоденний стрес, завдяки фізичному навантаженню покращується настрій, що позитивно впливає на самопочуття тому біг 20 хв на пульсі 140-150 уд.хв покращить самопочуття, темп середній . Потім після бігу загальні розвиваючі вправи 2-3 хв. вправи на гнучкість 5-8 хв, спеціальні вправи ходака 2х30м. – спеціальні вправи робити в середнім темпі.

Кругове тренування .ц є комплекс вправ, які задіюють усі групи м'язів. Ці вправи потрібно робити з короткими паузами між підходами Величезною перевагою кругового тренування це вправи з власною вагою є їх доступність і можливість виконання вдома ці вправи розвивають загальну фізичну підготовку. Кожну вправу працюємо по 30 секунд і переходим до наступної вправа, відпочинок між кожною вправою 20 сек. І таких дві серії. Найпопулярніші та ефективні вправи для розвитку ЗФП і без обважнювачів є такі вправи :

1 станція - присідання – стараємось присідати як на стільчик можна з ним, спина рівна, цю вправу робимо як в тренажерному залі зі штангою, присідаємо повільно встаємо швидко.

2 станція – віджимання- Для правильного виконання вправи необхідно прийняти положення упору лежачи на підлозі. Після цього зігнути руки в ліктях, опустивши при цьому тіло до паралелі з підлогою, після чого, напружуючи тіло, повільно розігнути руки, повернувшись у вихідне положення. Все це вважається одним віджиманням. Зміна положення тіла при віджиманні допомагає сконцентрувати навантаження на певних м'язах наприклад на верхній частині великого грудного м'яза: ноги поставлені на піднесення і на нижній частині великого грудного м'яза: руки поставлені на піднесення.

3 станція - стрибки; Поступово почати стрибати на місці, але не аби як, а з правильною технікою - відрив відбувається, коли ви відштовхуєтесь від землі передньою частиною стопи і пальцями ніг, приземлення - також на "навшпиньки", а сама "висота польоту" не повинна спочатку перевищувати 10 см. Стрибати 30 сек. поступово збільшуйте темп без зупинки. Саме стільки і достатньо для повноцінної аеробного тренування як на стадіоні пробігти 200м.

4 станція - вправа для нижнього пресу; - Щоб відчутти нижню частину вашої черевної мускулатури, я пропоную цю просту вправу, щоб дійсно накачати прес. Дивіться, що вам треба робити. Ваша спина не повинна відриватися від підлоги. Як це зробити? Ляжте обличчям вгору та покладіть руки в сторони. Підніміть ноги, не даючи нижній частині спини піднятися, зосередившись на підтягуванні вашої нижньої частини живота. Повільно підніміться і знизуйтеся, робимо цю вправу 30 сек.

5 станція - вправа «Велосипед»; Ця вправа на прес імітує рух, який ви робите в бігу, але дає змогу зосередитися на м'язах середньої частини тіла. Регулярне виконання допомагає зміцнювати нижню частину спини і покращує кровопостачання ніг працюємо 30 сек. Регулярне виконання допомагає зміцнювати нижню частину спини і покращує кровопостачання ніг.

6 станція- махи ногами; - Махи ногами назад призначені для опрацювання м'язів задньої поверхні стегна (біцепса стегна) і сідниць (великий сідничний м'яз). Причому, якщо ви робите махи прямою ногою, більшою мірою працює задня поверхня стегна і додатково включається поперек цю вправу робимо теж 30 сек.

7 станція - випад; Випад - це вправа яка є базовою в легкій атлетиці, тому вона користується великим попитом, під час виконання випадів працюють м'язи ніг квадрицепси та м'язи сідниць виконуємо 30 сек. Після кожної вправи відпочиваємо 30 сек.

Спеціальні вправи бігуна:

А) біг з високим підніманням стегна:

Б) біг з закиданням гомілки:

В) біг на прямих ногах:

Г) стрибкоподібний біг:

Д) біг з прискоренням:

1. Імітація роботи рук з одночасним підніманням стегна махової ноги вперед – назад з наступним викиданням гомілки п'ятою вперед. 5х5 хв.

Прискорення з поясом 5х100м 60 % від мах;

Біг з низького старту з поясом 4х30м, 2х60м, 1х100м 70% від мах;

Біг з ходу 2х80м, 1х150м, 2х30м 70-85% від мах;

Многоскоки 100 відштовхувань;

Повільний біг 3хв. Вправи на відновлення дихання.

Пт 19.06

Тренування на стадіоні. Розвиток силових і швиткісно -силових якостей .

(Спеціально підготовчій етап)

Небагато теорії – не яке інтенсивне тренування не принесе справжнього успіху якщо немає міцного спеціального фундаменту це кросу тому біг 30-50 хв на пульсі 130-150 уд.хв старатися тримати рівномірним темп. Потім після кросу загальні розвиваючі вправи 2-3 хв. вправи на гнучкість 5-8 хв, спеціальні вправи ходака 2х30м. – спеціальні вправи робити в середнім темпі.

Спеціальні вправи бігуна:

А) біг з високим підніманням стегна:

Б) біг з закиданням гомілки:

В) біг на прямих ногах:

Г) стрибкоподібний біг:

Д) біг з прискоренням:

Вправи на ЗФП виконуємо кожну вправу по 10 разів і 30 секунд відпочинок, між ними 1 хв. Правильне виконання вправи – запорука успіху і хороших результатів.

Розвиток сили. Силкові здібності виражаються м'язовим напруженням, які проявляються в динамічних і статичних режимах роботи: долаючий, уступаючий, утримуючий.

Вправи для розвитку та удосконалення сили:

1 Статичні вправи:

1 вправа «Ластівка». Вправа Ластівка ефективно використовувати не тільки для преса, але і для опрацювання спини, гомілок, підколінних сухожиль сідниць,.

Хоча техніка виконання проста, тренування вестибулярного апарату, зміцнення м'язів спини і преса – це результат від статичних занять, виконуємо вправу 30 сек.

Виконувати вправу потрібно встати прямо, ноги розташувати разом, а руки підняти паралельно підлозі; повільно відводите назад ліву ногу, напружуючи при цьому прес; нахил вперед, поки нога і тулуб не стануть паралельні поверхні підлоги; зафіксуйте позицію на 15 секунд, повторіть для правої ноги.

2 вправа «Стільчик»

Для домашньої тренування сідничних, ножних м'язів відмінно підійде ця вправа це як стрибок з місця у пісок, ця вправа також зміцнить прес, руки. Працюємо 10 разів дві серії ця вправа також сприятиме схудненню і підвищенню витривалості м'язів.

Базовий Стільчик виконується в такій послідовності:

Встаньте біля стіни спиною на відстані близько 40 см.

Зіпріться об вертикальну площину спиною і присядьте на уявний стілець.

Руки опустіть, таз і коліна розташуйте під прямим кутом.

Замріть на максимальну кількість часу.

3 вправа «Бічний міст»

Ефективним способом зміцнити м'язи визнаний Бічний міст, який вважається однією з версій планки.

Лягай на підлогу лівою стороною, лівим ліктем спирайся об поверхню так, щоб він опинився під плечем.

Підніми корпус від статі, виведи тіло в струнку, руку витягни вгору.

Утримуй положення до 30 сек, потім повтори для протилежної сторони.

Стрибкові вправи. Поступово почати стрибати на місці, але не аби як, а з правильною технікою - відрив відбувається, коли ви відштовхуєтеся від землі передньою частиною стопи і пальцями ніг, приземлення - також на "навшпиньки", а сама "висота польоту" не повинна спочатку перевищувати 10 см. Стрибати 30 сек. поступово збільшуйте темп без зупинки. Саме стільки і достатньо для повноцінної аеробного тренування як на стадіоні пробігти 200м.

Вправа присед

Щоб зробити сідниці пружними, для бігу на 100м треба робити вправу в дома Присед. Високі енергетичні витрати і вплив на кілька груп м'язів роблять його ефективним, формування красивого тіла. Правильне виконання вправи – запорука успіху і хороших результатів:

Зігніть коліна в положенні стоячи, злегка відсуньте таз назад, руки витягайте вперед.

Прийміть положення, в якому стегна паралельні підлозі, коліна не визирають за лінію пальців стопи, голова витягнута вгору. Збережіть прийняте положення.

Повільний біг 4 хв, вправи на відновлення 2 хв, вправи на пресс і спину.

Сб 20.06

Тренування на стадіоні. Розвиток спеціальної витривалості .

(Спеціально підготовчій етап)

Небагато теорії – Позитивний вплив фізичної активності проявляється також у психологічній сфері. Вона зменшує страх, допомагає побороти депресію, покращує якість сну та суб'єктивну оцінку самопочуття. Крім цього, групові фізичні вправи відіграють важливу інтеграційну роль. Фізична активність також слугує втечею від щоденних проблем, допомагає забути про щоденний стрес, завдяки фізичному навантаженню покращується настрій, що позитивно впливає на самопочуття тому біг 10-20 хв на пульсі 140-150 уд.хв покращить самопочуття, темп середній . Потім після бігу загальні розвиваючі вправи 2-3 хв. вправи на гнучкість 5-8 хв, спеціальні вправи ходака 2х30м. – спеціальні вправи робити в середнім темпі.

Спеціальні вправи бігуна:

А) біг з високим підніманням стегна:

Б) біг з закиданням гомілки:

В) біг на прямих ногах:

Г) стрибкоподібний біг:

Д) біг з прискоренням:

Біг з прискоренням з прямої в поворот.

Біг у ритмі розбігу з позначеного місця відштовхування.

Стрибки з короткого розбігу (5-6 кроків).

Стрибки з середнього розбігу (8-10 кроків).

Стрибки з повного розбігу.

Прискорення з поясом 5х100м 60-75% від мах;

Біг з низького старту з поясом 4х30м, 2х60м, 1х100м 70% від мах;

Біг з ходу 2х80м, 1х150м, 2х30м 70-85% від мах;

Многоскоки 100 відштовхувань;

Повільний біг 3хв. Вправи на відновлення дихання.