**КОНСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОК**

**Ермолаева Александра Викторовича, отделение легкой атлетики, группа Тэ(СС)-3**

 **Апрель**

**Тренировка – 27.04.2020г**

**Задачи:**

**1. Развитие силы мышц рук и туловища.**

1. Бег по комнате с изменением направления движения-5мин.

2. СБУ по кругу (перекаты с пятки на носок, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени) 2-3мин.

3. ОРУ (общеразвивающие упражнения) -10-12мин.

4. Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук и туловища:

- отжимание от пола – до отказа или 30раз

-складной нож – 3х30/30сек отдыха

- подъём туловища руки за головой лёжа на животе ноги фиксированы- 3х30/30сек

Выполнить 3 серии отдых между сериями – 5мин.

5. Упражнения на гибкость 5-7мин.

**Тренировка – 28.04.2020г**

**Задачи:**

**1. Развитие силы мышц ног.**

1. Бег по комнате с изменением направления движения-5мин.

2. СБУ по кругу (перекаты с пятки на носок, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени) 2-3мин.

3. ОРУ (общеразвивающие упражнения) -10-12мин.

4. Комплекс упражнений на развитие силы мышц ног:

- выпрыгивание вверх с глубокого приседа –2х30/30сек отдыха

-лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты, подъём таза – 3х30/30сек

- стоя возле стены ноги вместе, подъём на носки – 3х60/60сек

- прыжки со сменой ног (разножка) – 3х30/30сек

Выполнить 2 серии отдых между сериями – 5мин.

5. Упражнения на гибкость 5-7мин.

**Тренировка – 29.04.2020г**

**Задачи:**

**1. Развитие скоростно-силовых качеств.**

1. Бег по комнате с изменением направления движения-10мин.

2. СБУ по кругу (перекаты с пятки на носок, бег с высоким подниманием бедра, бег с захлёстыванием голени, приставные шаги правым и левым боком, семенящий бег) 5-7мин.

3. ОРУ (общеразвивающие упражнения) -10-12мин.

4. Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств:

-прыжки в длину с места – 10раз

-отжимание от пола – 20раз

-упор присев ,упор лёжа -15раз

-складной нож - 15раз

-прыжки на одной ноге (кузнечик) – по 15раз

Выполнить 3 серии отдых между сериями – 5мин.

5. Упражнения на гибкость 5-7мин.

**Тренировка – 02.05.2020г и 04.05.2020г**

**Задачи:**

**1. Развитие общей выносливости.**

1.Равномерный бег- 20мин

2.ОРУ- 15мин

3.СБУ (специальные беговые упражнения)

 - перекаты с пятки на носок-2х50м

- бег с высоким подниманием бедра – 4х50м

- бег с захлёстыванием голени – 2х50м

- прыжки в шаге – 4х50м

4.Ускорение на технику – 6х50м

5.Заминочный бег – 5мин

**Тренировка – 05.05.2020г**

**Задачи:**

**1. Развитие общей выносливости.**

**2. Развитие силы мышц рук, ног и туловища.**

1.Равномерный бег- 30мин

2.ОРУ- 15мин

3. Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук, ног и туловища:

- отжимание от пола – до отказа или 30раз

- выпрыгивание вверх с глубокого приседа –2х30/30сек отдыха

-складной нож – 3х30/30сек отдыха

-лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты, подъём таза – 3х30/30сек

- подъём туловища руки за головой лёжа на животе ноги фиксированы- 3х30/30сек

- стоя возле стены ноги вместе, подъём на носки – 3х60/60сек

Выполнить 2 серии отдых между сериями – 5мин.

4. Упражнения на гибкость 5-7мин.

**Тренировка – 06.05.2020г**

**Задачи:**

**1. Отработка техники низкого старта и стартовова разгона.**

1.Равномерный бег- 15мин

2.ОРУ- 15мин

3.СБУ (специальные беговые упражнения)

- перекаты с пятки на носок-2х50м

- бег с высоким подниманием бедра – 4х50м

- бег с захлёстыванием голени – 2х50м

- прыжки в шаге – 4х50м

4.Ускорение на технику – 4х50м

5.Ускорение с низкого старта 10х20м/ отдых по самочувствию

6.Заминочный бег – 5мин

**Тренировка – 07.05.2020г**

**Задачи:**

**1. Развитие скоростных качеств.**

1.Равномерный бег- 15мин

2.ОРУ- 15мин

3. Ускорение на технику – 4х50м

4.Повторный бег-6х80м/отдых по самочувствию

5.Заминочный бег – 5мин

**Тренировка – 08.05.2020г**

**Задачи:**

**1. Развитие общей выносливости.**

**2. Развитие силы мышц рук, ног и туловища.**

1.Равномерный бег- 30мин

2.ОРУ- 15мин

3. Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук, ног и туловища:

- отжимание от пола – до отказа или 30раз или подтягивание на перекладине

-поочерёдное выпрыгивание вверх одна нога стоит на опоре –3х30/30сек отдыха

-складной нож – 3х30/30сек отдыха

-лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты, подъём таза – 3х30/30сек

- подъём туловища руки за головой лёжа на животе ноги фиксированы- 3х30/30сек

- стоя возле стены ноги вместе, подъём на носки – 3х60/60сек

Выполнить 2 серии отдых между сериями – 5мин.

4. Упражнения на гибкость 5-7мин.

**Тренировка – 11.05.2020г**

**Задачи:**

**1. Развитие скоростных качеств.**

1.Равномерный бег- 20мин

2.ОРУ- 15мин

3.СБУ (специальные беговые упражнения)

- перекаты с пятки на носок-2х50м

- бег с высоким подниманием бедра – 4х50м

- бег с захлёстыванием голени – 2х50м

- прыжки в шаге – 4х50м

- бег с выносом прямых ног – 2х50м

- подскоки вверх – 2х50м

4. Ускорение на технику – 4х50м

5.Повторный бег-4х120м/отдых по самочувствию

6.Заминочный бег – 5мин

**Тренировка – 12.05.2020г**

**Задачи:**

**1. Развитие общей выносливости.**

**2. Развитие силы мышц рук, ног и туловища.**

1.Равномерный бег- 30мин

2.ОРУ- 15мин

3. Комплекс упражнений на развитие силы мышц рук, ног и туловища:

- упражнение «стульчик» - 3х60/60сек

- отжимание от пола – до отказа или 30раз или подтягивание на перекладине

-лёжа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты, подъём таза – 3х45/30сек

- стоя возле стены ноги вместе, подъём на носки одной ногой, затем другой– 3х30/30сек

- упражнение «планка» - 3х60/60сек

Выполнить 2 серии отдых между сериями – 5мин.

4. Упражнения на гибкость 5-7мин.