

**Развитие физических  
способностей для легкоатлетов**

# Разминка

- - бег в медленном или среднем темпе на месте с невысоким подниманием бедра – 1 минута;
- круговые движения головой 1-4 в одну сторону, 5-8 в другую сторону – по 2 выполнения;
- - руки в стороны 1-4 круговые движения руками вперед;
- 5-8 назад – по 4 выполнения в каждую сторону;
- - И.п. – руки в стороны, предплечья опущены.
- 1 – 4 круговые движения предплечий вперед, 5 – 8 назад, по 4 выполнения в каждую сторону;
- - И.п. – левую руку вверх, правую руку вниз – назад, кисти сжать в кулак. Смена положения рук рывками по 4 выполнения;
- - И. п.- руки на пояс 1-2 выпад правой вперед 3-4 и. п., 5-6 тоже левой 7-8 и. п. по 5 выполнений на каждую ногу;
- - И. п.- руки в замок перед грудью 1-2 прыжок вперед, руки вправо 3-4 тоже влево, по 5 выполнения в каждую сторону;
- - И. п.- руки на пояс 1-4 прыжки на правой , 5-8 тоже на левой, по 8 прыжков на каждую ногу;
- - И.П. – стоя ноги вместе, руки на колени, круговые движения вправо 1-4, влево 5-8, по 4 выполнения в каждую сторону;
- - И.П. – основная стойка, руки на пояс, круговые движения ступнями, на 1-4 правой, на 5-8 левой, по 4 выполнения в каждую сторону.

# Подъем на носок

- Встаньте на правую ногу. При необходимости используйте опору для сохранения равновесия. Примите беговую позу, приподняв бедро и слегка согнув колено левой ноги.
- **Техника выполнения:** Напрягая икроножные мышцы и опираясь на переднюю часть стопы, поднимите пятку как можно выше. В верхней точке сделайте короткую паузу, и плавно опуститесь вниз. Смените ногу и повторите движение.

Для учащихся 11-12 лет 3 подхода по 15 повторений на каждую ногу;

Для учащихся 13-15 лет 3 подхода по 20 повторений на каждую ногу;



# Упражнение птица-собака

- Встаньте на четвереньки, колени перпендикулярные полу, кисти расположены напротив плеч, спина прямая.

**Техника выполнения:** напрягая мышцы пресса и ягодицы, одновременно отведите левую ногу назад и вытяните правую руку вперед. В верхней точке ваша рука и бедро должна быть параллельно полу, а нога согнута в колене под углом 90 градусов. Сделайте короткую паузу, а затем плавно и подконтрольно вернитесь в исходное положение и выполните это же движение на другую сторону.

Для учащихся 7-9 лет 3 подхода по 10 повторений на каждую сторону;

Для учащихся 10-12 лет 3 подхода по 12 повторений на каждую сторону;

Для учащихся 13-15 лет 3 подхода по 15 повторений на каждую сторону.



# Упражнение «скоростной фигурист»

- Ноги на ширине плеч, спина прямая, руки опущены по бокам.
- **Техника выполнения:** Сделайте широкий шаг правой ногой назад и заведите ее за левую ногу таким образом, чтобы они оказались скрещены между собой. Прыжковым движением смените положение ног на противоположное – правая нога опорная, левая нога уходит назад за правую. Руки движутся в ту же сторону, в которую происходит смена ноги.

Для учащихся 7-9 лет 3 подхода по 10 повторений на каждую ногу;

Для учащихся 10-12 лет 3 подхода по 12 повторений на каждую ногу;

Для учащихся 13-15 лет 3 подхода по 15 повторений на каждую ногу;



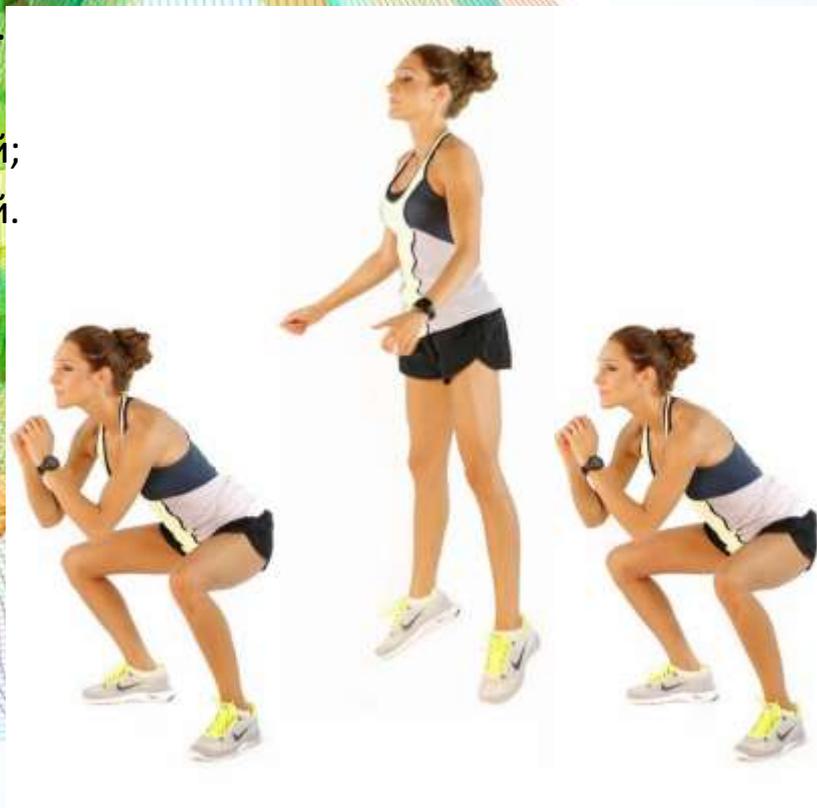
# Выпрыгивания из приседа

- Ноги на ширине плеч, спина прямая, руки опущены вдоль тела, взгляд перед собой.
- **Техника выполнения:** плавно отведите таз назад и выполните присед до параллели с полом, затем резким взрывным движением, отталкиваясь через пятки, выпрыгните вверх как можно выше.

Для учащихся 7-9 лет 3 подхода по 10 повторений;

Для учащихся 10-12 лет 3 подхода по 12 повторений;

Для учащихся 13-15 лет 3 подхода по 15 повторений.



# Растяжка после тренировки

1. Наклон для растяжки  
шеи



GoodLooker

2. Растяжка плеч



GoodLooker

3. Растяжка  
груди и рук



GoodLooker

5. Растяжка  
квадрицепсов



GoodLooker

4. Растяжка  
позвоночника



GoodLooker

7. Поза ребенка



GoodLooker

6. Растяжка бицепса  
бедер и ягодиц



GoodLooker

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482765

Владелец Ольховикова Надежда Сергеевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024