

План работы
(дистанционное обучение)
с 27.04.2020 по 29.04.2020

Отделение: легкая атлетика
Тренер-преподаватель: Ходыкина О. А.
Занятия проводятся в доме и во дворе

Группа	Дата	Содержание
Б-5	27.04.2020г.	<p>1. Разминка:</p> <p>а) Легкий бег (или бег на месте)</p> <p>б) Упражнения на гибкость</p> <p>в) Специальные беговые упражнения (или на месте)</p> <p>2. Общая физическая подготовка (ОФП)</p> <p>а) Упражнения для пресса: и.п. лежа на спине</p> <ul style="list-style-type: none">• подъем туловища: мальчики - 50 раз девочки - 25 раз• отдых• подъем ног до прямого угла: мальчики – 30 раз девочки – 15 раз• стойка на лопатках: встряхнуть, расслабить ноги• отдых <p>б) Упражнения для спины: и.п. лежа на животе</p> <ul style="list-style-type: none">• подъем одновременно руки и ноги (лодочка) удерживать 2 сек• отдых <p>Повторить 10 раз</p> <p>в) Упражнения для ног:</p> <ul style="list-style-type: none">• приседания на одной ноге: мальчики – по 10 раз девочки – по 5 раз• отдых <p>г) Упражнения для рук:</p> <ul style="list-style-type: none">• отжимание от скамейки для девочек – 10-15 раз• отжимание от пола для мальчиков (или подтягивание на перекладине, если есть возможность) - 25 раз <p>3. Прыжковые упражнения:</p> <p>1. Прыжки с места – 7 раз</p>

		<p>2. Тройной прыжок – 4 раза 3. Прыжки на одной ноге по 8 раз на каждую ногу 4. Выпрыгивание вверх с глубокого приседа – 8 раз</p> <p>Упражнения выполняются серийно: ОФП + прыжковые упражнения – серия Выполнить 2 серии.</p>
Б-5	29.04.2020г.	<p>1. Теория (Влияние занятий легкой атлетики на организм) - см. приложение №1) 2. Разминка (см. пн.) 3. Кроссовая подготовка (во дворе) – бег 15-20 мин 4. ОФП (см. пн.) 5. Прыжковые упражнения (см. пн.) 6. Планка для девочек (от 2 до 3 мин) 7. Метание теннисного мяча в цель(стену) с ловлей после отскока 8. Заминка</p>

Приложение №1

Влияние занятий легкой атлетики на организм.

Регулярные, систематические занятия легкой атлетики способствуют гармоничному физ. развитию, укреплению здоровья, формированию разнообразных жизненно важных двигательных навыков, развитию быстроты, силы, ловкости, выносливости, расширению функции, возможностей организма, повышению его сопротивляемости и устойчивости к неблагоприятным метеорологическим воздействиям. Степень воздействия отдельных видов легкоатлетических упражнений на организм обусловлена их характером, интенсивностью и продолжительностью. У спортсменов-легкоатлетов увеличивается мышечная масса, способность к максимальному напряжению и расслаблению, возрастает мышечная сила (особенно у спринтеров, метателей и прыгунов), совершенствуется координация движений, увеличивается быстрота и точность двигательных реакций. Наиболее быстрой реакцией отличаются спринтеры, прыгуны и метатели. Функция анализаторов (особенно зрительного и вестибулярного) в наибольшей степени совершенствуется у прыгунов и метателей. У регулярно тренирующихся легкоатлетов совершенствуются функции дыхательной системы, увеличивается жизненная емкость легких (до 5—6 тыс. мл и более) и максимальная легочная вентиляция (до 150— 200 л/мин), а также повышается диффузионная способность легких и тканевое дыхание. Возрастает устойчивость к гипоксии. Значительно расширяются функции, возможности сердечно-сосудистой системы. Объем сердца увеличивается до 800—1000 см³ и более, развивается умеренная гипертрофия миокарда, работа сердечно-сосудистой системы становится более экономной: пульс урежается до 40—64 ударов в 1 мин., систолическое АД снижается до 100 —115 мм рт. ст., увеличивается систолический объем, несколько замедляется кровотоки, удлиняется диастола, повышается сократительная способность миокарда, снижается периферическое сопротивление крови. Повышение функции, возможностей дыхательной и сердечно-сосудистой системы в процессе регулярных занятий Л. а. тем больше, чем выше в ней удельный вес упражнений, способствующих развитию выносливости, т. е. при занятиях бегом, спортивной ходьбой, многоборьем. Изменения

нервной, мышечной систем и анализаторов наиболее выражены у спортсменов, занимающихся бегом с барьерами, метанием и многоборьем.

Легкоатлеты обладают, как правило, пропорциональным телосложением. Спортсмены, специализирующиеся в разных видах Л. а., имеют некоторые характерные морфофункциональные особенности, способствующие достижению высоких спортивных результатов. Так, бегуны на длинные дистанции чаще бывают среднего роста с относительно небольшим весом тела, большим дыхательным объемом легких. Спортсмены, специализирующиеся в беге с барьерами, и прыгуны, как правило, отличаются высоким ростом, относительно небольшим весом тела, длинными ногами с хорошо развитой мускулатурой; метатели — высоким ростом, большим весом тела, широкими плечами, мощной мускулатурой, большой физ. силой.