**РАЗДЕЛ 2. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА**

|  |
| --- |
| **Разминка:**   * Шея - наклоны вперед, в стороны, поворот головы вправа/влево (круговые движения недопустимы, они вредны для позвонков); * Плечи - махи руками через стороны, перед собой (вперед и назад); * Локтевые суставы и кисти – вращательные движения против и почасовой стрелке, обороты руки вниз и вверх при согнутом логте (под прямым углом); * Грудь - горизонтальные отведение и сведения рук; * Спина - махи для верхней части, наклоны вперед/назад для разгибателей позвоночника, наклоны корпуса в стороны c разворотом; * Талия и таз – круговые вращения тазом, изгибы вперед/назад и в стороны; * Бедра – подъемы ног по прямой траектории и c отведением в стороны (в обоих направлениях); * Колени и голень – вращательные движения в коленях (со сведенными вместе ногами), подъем на носки. |

Для освоения рациональной техники выполнения того или иного вида легкой атлетики, большое значение имеют специальные легкоатлетические упражнения (СБУ), с одной стороны развивающие основные физические качества легкоатлета: быстроту, скоростную и скоростно-силовую выносливость, силу, а с другой стороны по своей структуре схожие с техникой выполнения основного упражнения.

Специальные упражнения, развивающие преимущественно быстроту, должны состоять из движения приближенных к элементам техники бега. Эти упражнения должны проводиться в условиях, которые позволяют выполнять движения с максимальной быстротой. Упражнения, развивающие преимущественно быстроту должны быть кратковременными и выполняться многократно, на месте или в движении.

**Тема 2.1.** Бег на короткие дистанции. Прыжок в длину с места

Короткую дистанцию пробегают во всех учебных заведениях, она входит в нормативы, а также в Олимпийские виды спорта. Человек, не имеющий достаточной подготовки, не сможет продемонстрировать хорошие результаты в дисциплине. Подготовиться к пробежке помогут специальные упражнения. Чтобы научиться бегать на короткие дистанции и прыжку с места нужно уделить достаточно внимания оттачиванию техники, развитию мышц и толчковой силы ног.

Важно следить за движениями ваших рук. Их амплитуда должна быть такой же, как и ног. Обращайте внимание на [дыхание](http://mybegom.com/nachinajushhim/programs-training-exercises/dyhatelnye-uprazhneniya-v-bege.html). Организм не должен испытывать нехватку кислорода, иначе преодолеть дистанцию будет сложнее.

Упражнения на развитие и силу мышц

В этом помогут следующие упражнения:

1. Нужно взять в руки гантели и прижать их к плечам. Глубоко плавно приседайте, затем резко выпрыгивайте, с максимальной силой отталкиваясь от земли. Оттолкнуться должны две ноги одновременно. С целью повышения нагрузки можно вытягивать руки с гантелями вверх.
2. С целью улучшения техники бега полезно бежать с высоким подъемом бедер и захлестыванием голени. В первом случае колени нужно поднимать до уровня груди, во втором пятками надо пытаться коснуться ягодиц.
3. Полезно всем известное упражнение планка. Оно нагружает все тело и готовит мышцы к нагрузкам при беге. Классический вариант планки делается следующим образом: нужно принять упор лежа, согнуть руки в локтях под прямым углом, расставить локти не шире плеч, расположить предплечья параллельно.
4. Тело должно быть вытянуто в струну, в качестве опоры выступают локти и носки. Пресс и ягодицы должны напрячься. Стоять в планке стоит хотя бы 30 секунд, постепенно повышая эту длительность.
5. Выполняйте по 10 прыжков из полуприседа.
6. Делайте мягкие прыжки на одной ноге.
7. Полезен бег с подскоками. Каждый шаг нужно растягивать и в длину, и в высоту.

**Тема 2.2.** Бег на длинные дистанции

Бег развивает практически все группы мышц.  Правильный тренировочный процесс – это не только сам бег, но и большое количество специальных упражнений, которые развивают мышцы, укрепляют связки и способствуют развитию скоростно-силовых качеств. Чтобы тренировки становились с каждым днем приятнее и результативнее, все без исключения специалисты рекомендуют, помимо беговой составляющей тренировочного процесса, регулярно делать комплекс СБУ (специальных беговых упражнений) и комплекс СУ (силовых упражнений). И те, и другие нужны для овладения правильной техникой бега. Тренированные мышцы позволят вам бежать быстрее, техничнее и комфортнее.

## 1. Разножка

Выполняется в динамике. Это упражнение не только на развитие мышечной силы ног, но и на общую координацию. При выполнении этого упражнения с прямой спиной активнее всего работают мышцы задней поверхности бедра. Эти мышцы участвуют в разгибании бедра во время бега. Если выполнять это упражнение, слегка наклонив корпус вперед, то усиливается нагрузка на переднюю часть бедра.

## 2. Олений бег

Это одно из базовых упражнений из комплекса СБУ. Выполняется как в одной серии с другими специальными беговыми упражнениями, так и отдельным блоком (сериями протяженностью по 30-60 метров). Наиболее активно укрепляет связки-подыматели. Зачастую выполнение этого упражнения вызывает наибольшее затруднение у новичков из-за его технической сложности.

## 3. Лягушка

Развивает многие группы мышц: стопу для отталкивания, связки-подыматели для поднятия бедра, переднюю и заднюю поверхность бедра для силы выталкивания из приседа. Если вы ни разу не делали это упражнение, или у вас был долгий перерыв, то не стоит сразу начинать выполнять упражнение с большим количеством прыжков: это с высокой долей вероятности приведет к сильному закислению четырехглавой мышцы. Чтобы этого избежать, начните всего с 1-2 подходов по 3-5 прыжков.

## 4. Выпрыгивания на опоре

Выполняется на любой стабильной опоре высотой 25-50 см, сериями по 20-30 секунд. Служит для развития икроножной мышцы, а также передней и задней поверхности бедра. Следите за тем, чтобы спина была прямая. Икроножные мышцы при беге отвечают одновременно за выносливость и мощность, с которой вы отталкиваетесь от поверхности. Регулярное выполнение этого упражнения укрепит лодыжку. Слабость мышц, окружающих лодыжку, часто приводит к усталостным травмам голени, а также ослабляет момент отталкивания от земли во время бега, что сказывается на способности бежать дольше с правильной техникой бега.

## 5. Прыжки с ноги на ногу

Прыжки со сменой ног увеличат амплитуду движения в тазобедренном суставе, силу и мощь разгибателей бедра, что положительно скажется на технике бега. Это еще одно упражнение, развивающее координацию движений. Делают 2-3 серии по 10-12 прыжков для каждой ноги 2-3 раза в неделю.

## 6. Выпрыгивания из полуприседа

Отлично укрепляет четырехглавую мышцу бедра и коленный сустав. Необходимо следить за тем, чтобы в крайнем положении в полуприседе была амортизация, а не жесткое приземление. Выполняется по 3-5 серий по 10-20 выпрыгиваний. Отлично сочетается с круговой тренировкой.

## 7. Махи из выпада

Популярные в тренажерных залах «выпады» можно делать по-разному. Можно сделать это упражнение более полезным для бегуна. Для этого совершайте маховые движения вперед и вверх. Спину нужно держать ровно и следить за правильным положением рук. Хорошо укрепляет связки-подыматели и заднюю поверхность бедра, а также укрепляет коленный сустав.

## 8. Боковое поднятие корпуса

Укрепляет косые мышцы пресса, мышцы кора, способствует развитию координации. Выполняется по 3-5 серий, каждая из которых состоит 5-12 подниманий на каждой стороне. Между сериями 30-60 секунд отдыха. Укрепление мышц кора позволяет сохранять красивую осанку и здоровый позвоночник. Для эффективной тренировки мышц нагрузку необходимо повышать методично, заставляя работать мышцы все сильнее и сильнее.

## 9. Бег на месте возле стенки

Крайне энергозатратное упражнение. Развивает скоростно-силовые качества, является кардио-нагрузкой. Выполняется подходами по 15-40 секунд (продолжительность зависит от уровня физической подготовленности). Рекомендуется делать по 3-5 подходов с отдыхом 30-60 секунд. Во время отдыха переведите дыхание и сделайте пару глотков воды.

## 10. Планка с поднятием ног

Всем известное упражнение планка имеет несколько вариаций. Одно из которых – планка с поочередным поднятием ног. Планка помогает укрепить спину, пресс, ноги, косые мышцы живота и тазобедренные суставы. Планки на локтях держать тяжелее, чем на вытянутых руках. Данное упражнение довольно энергозатратное, но при этом очень эффективное. Начинайте от 20-30 секунд и прибавляйте понемногу каждый раз. В отличие от классической планки, планка с поочередным поднятием ног обычно выполняется не на время, а на количество подниманий. Ноги располагаются чуть шире, чем ширина плеч. Нога должна подниматься и опускаться медленно, колено прямое.

**Тема 2.3.** Бег на средние дистанции. Прыжок в длину с разбега. Метание снарядов.

Упражнения преимущественно для развития скоростно-силовых качеств. С помощью данных упражнений увеличиваются сила мышц, быстрота движений и, как следствие, мощность бега.

1. Приседания с отягощением с предельным и околопредельным весом (глубокий сед, полуприсед).

2. Приседания со штангой на время (4-5 раз).

3. Выпрыгивания вверх с отягощением.

4. Рывок и толчок штанги.

5. Тяга штанги максимального веса.

6. Метание различных снарядов (гиря, ядро, набивной мяч) вперёд обеими руками.

7. Метание набивного мяча обеими руками вперёд из различных исходных положений с последующим стартовым ускорением.

8. Бег по лестнице вверх (на 3-4-й этажи). Уделять внимание полному выпрямлению ноги при отталкивании ею, находящейся сзади. 16

9.И.п. - стоя на шестой-седьмой рейке гимнастической стенки, руки на рейке на уровне пояса. Одна нога вместе с туловищем опускается вниз, другая, опираясь на рейку, сгибается в коленном суставе. Энергичным разгибанием опорной ноги подняться в и.п. и, сменив ноги, повторить упражнение. Опускаться вниз можно в произвольном темпе, а подниматься следует как можно быстрее.

10.Прыжки с места в длину.

11.И.п. - упор присев. Выпрыгивание вверх в положение прогнувшись.

12.И.п. - упор присев на одной ноге, другая - вперед («пистолет»}. Быстро подняться. Меняем ноги.

13.Тройной прыжок с места. Отталкиваясь обеими ногами, приземлиться на маховую, затем на толчковую, после отталкивания толчковой ногой приземлиться на обе ноги. Можно применять пятикратные прыжки с измерением длины прыжка.