

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЗАНЯТИИ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Упражнения
для групповых
и самостоятельных
тренировок

Автор: Фаварисова
Надежда Николаевна
тренер-педагог
МАУДО «ДЮСШ №4 г. Орска»



ДОБИТЬСЯ ВЫСОКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ОРГАНИЗМА – ОДНА ИЗ ЗАДАЧ, КОТОРУЮ РЕШАЕТ «КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА»

Для развития силы используются упражнения с малыми отягощениями.

Для силовой выносливости применяется выполнение упражнений в среднем темпе с увеличением количества подходов.

Быстрота развивается многократным повторением движений с максимальной скоростью.

Гибкость – выполнение упражнений с большей амплитудой.

РАЗМИНКА

Подготавливает костно-мышечный аппарат к нагрузкам в основной части урока

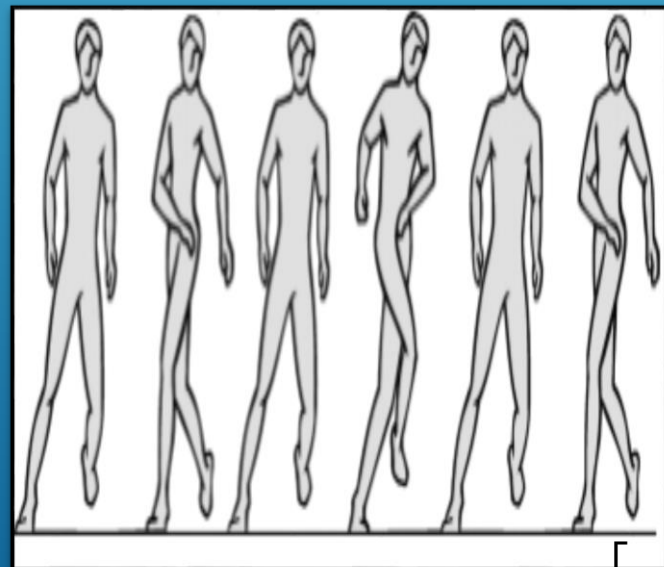
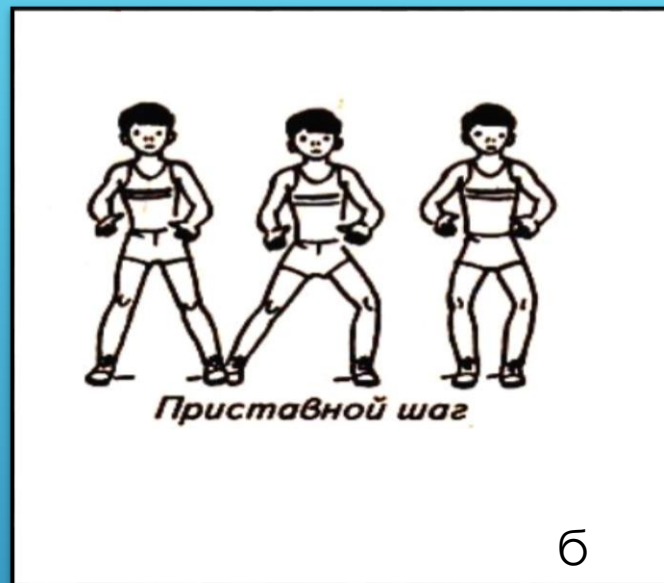
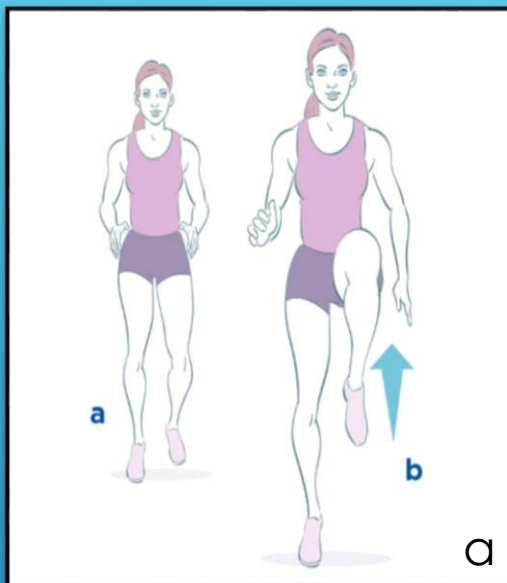


РАЗМИНКА



1. Равномерный (анаэробный) бег

РАЗМИНКА



2. Специальные упражнения:

а. Бег с высоким подниманием колена

б. Бег приставным шагом

в. Бег на прямых ногах

г. Захлест голени

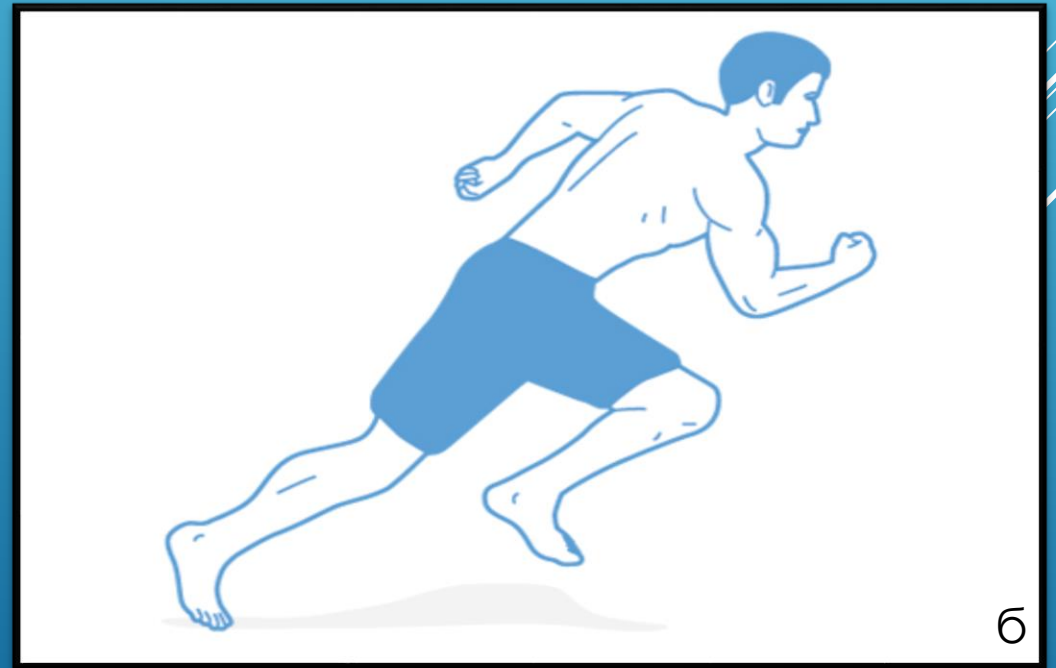
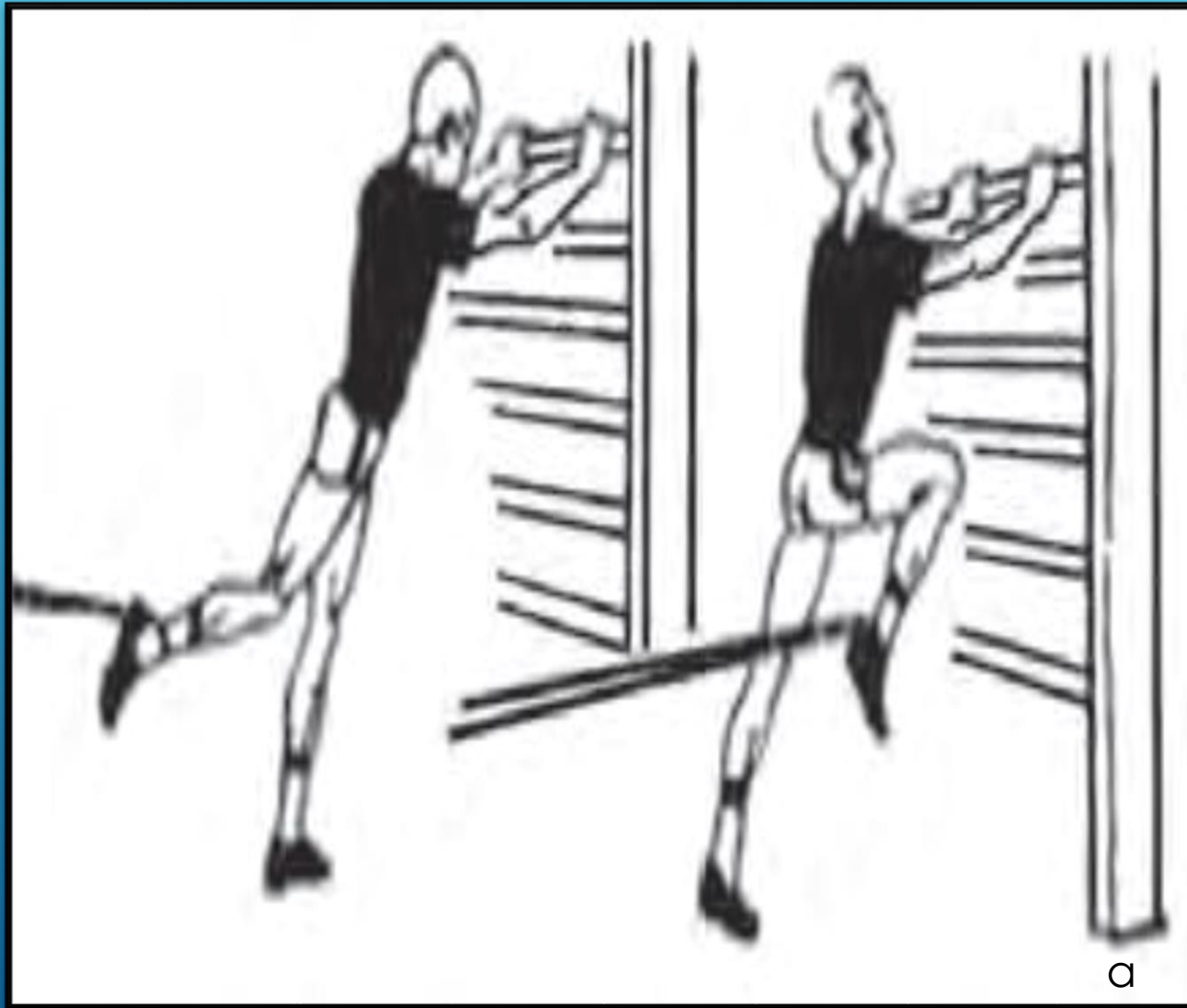
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

Упражнения на развитие скоростно-силовых
качеств

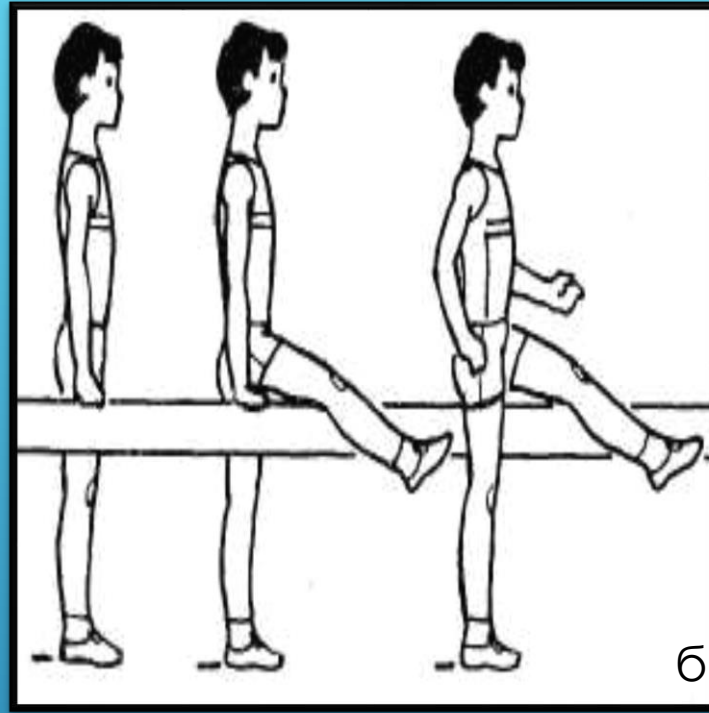
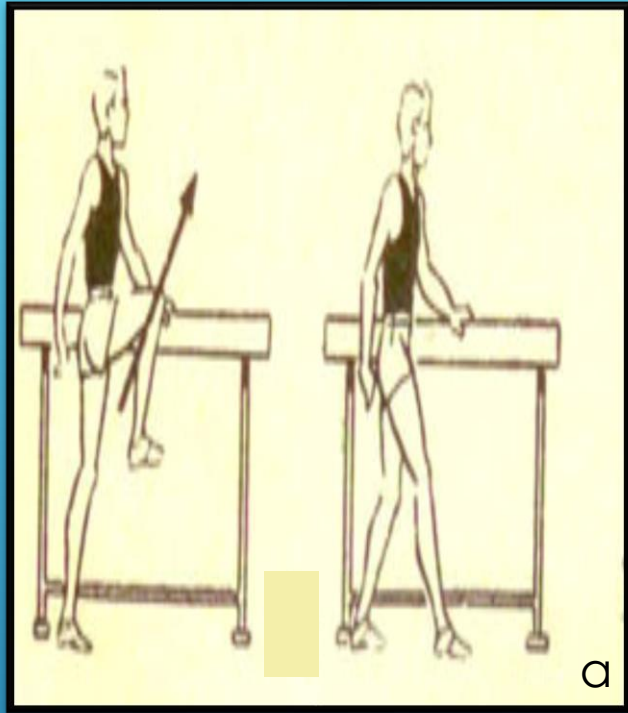


ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

1. Упражнения на развитие быстроты:
 - а. Работа с резиновыми жгутами в парах
 - б. Ускорение



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

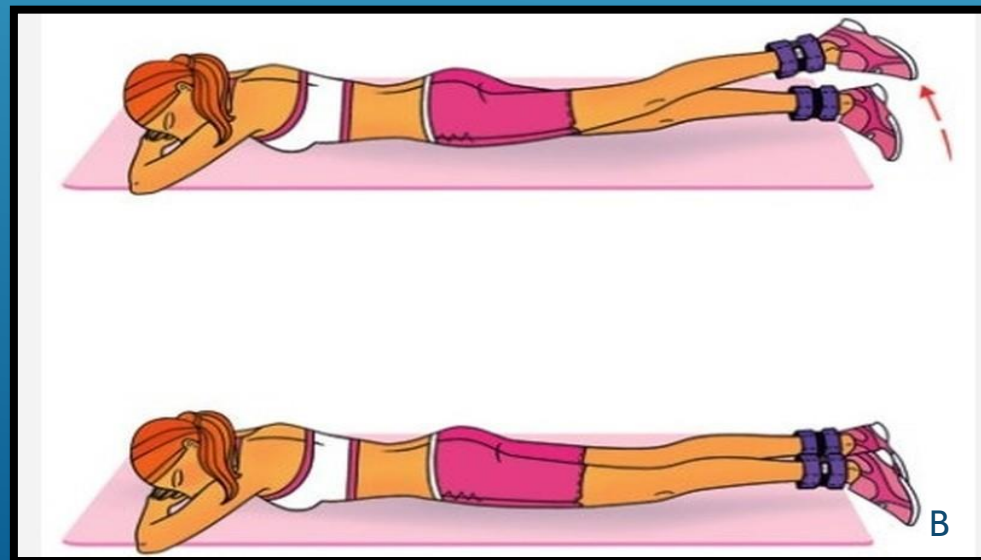


1. Упражнения на развитие силы и специальной выносливости:

а. Перешагивание через барьеры

б. Перенос ноги через барьер

в. Подъем ноги с отягощением



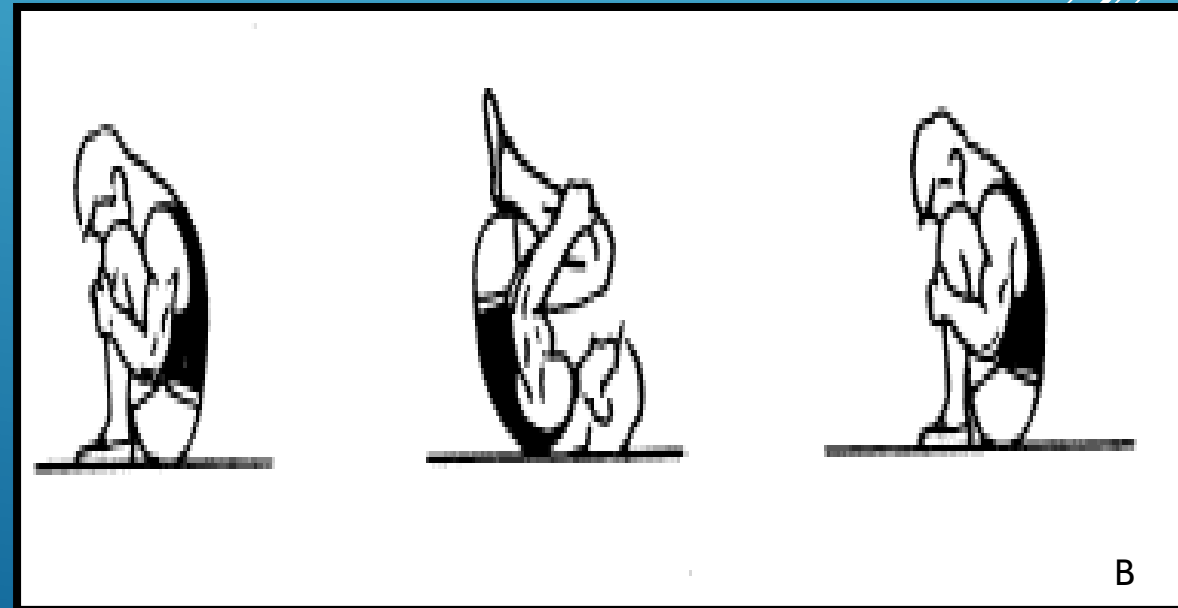
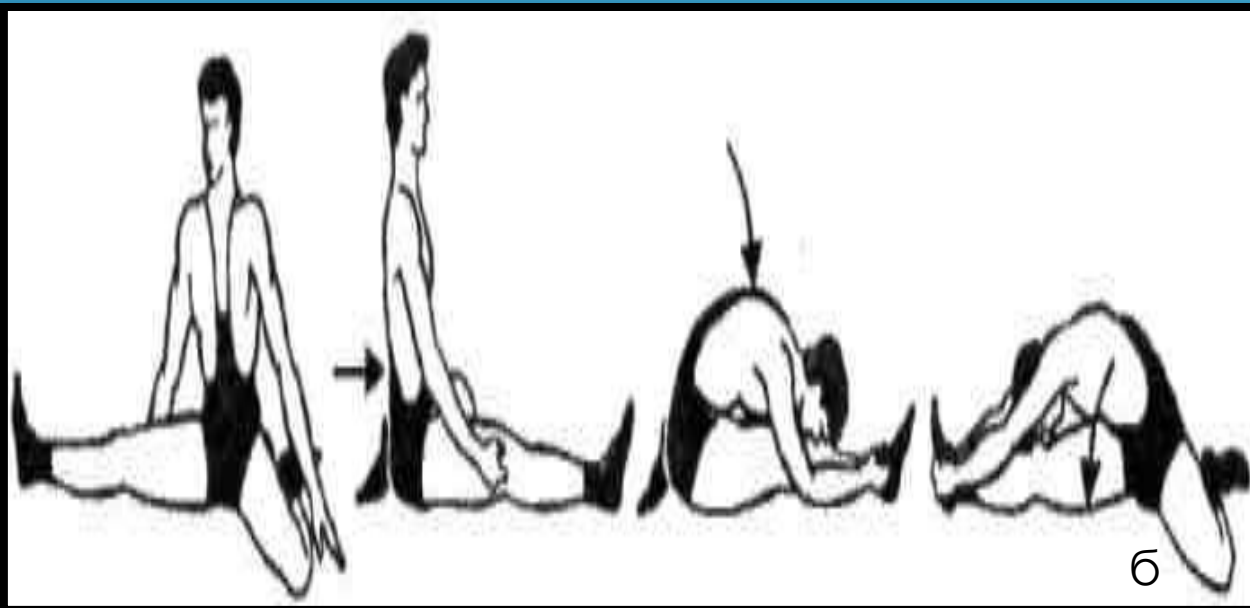
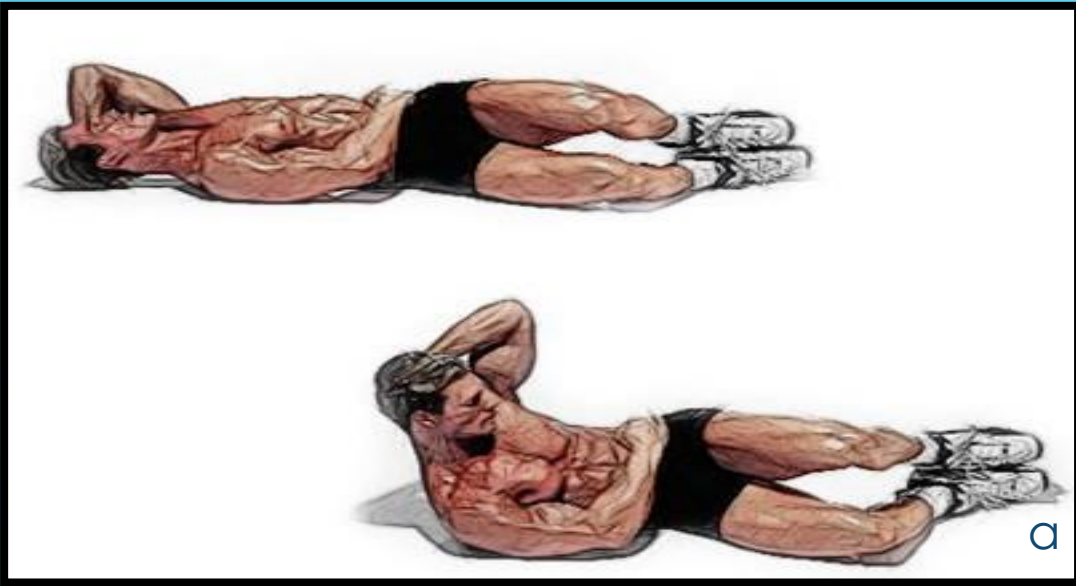
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

2. Развитие гибкости, пресс:

а. Упражнение на косые мышцы живота и мышцы спины

б. Наклоны (положение барьериста)

в. Перекаты на спине



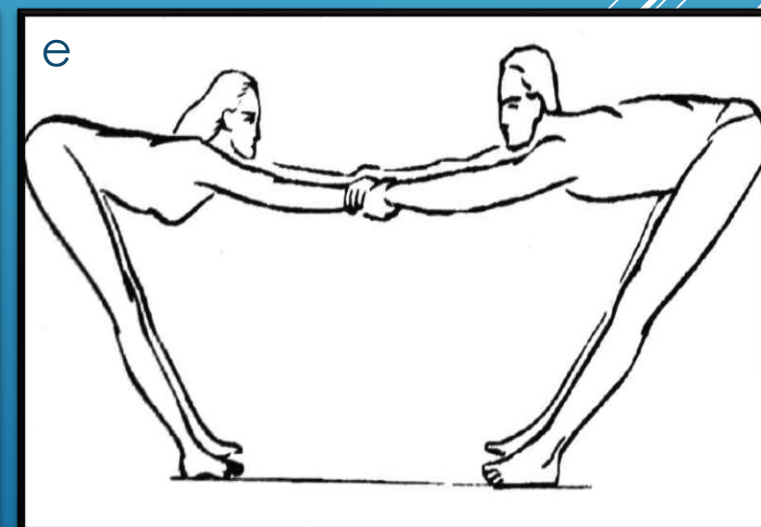
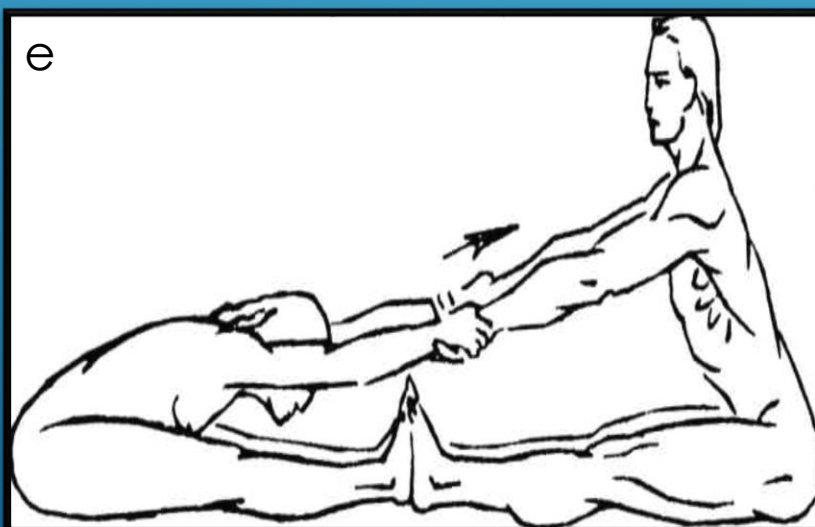
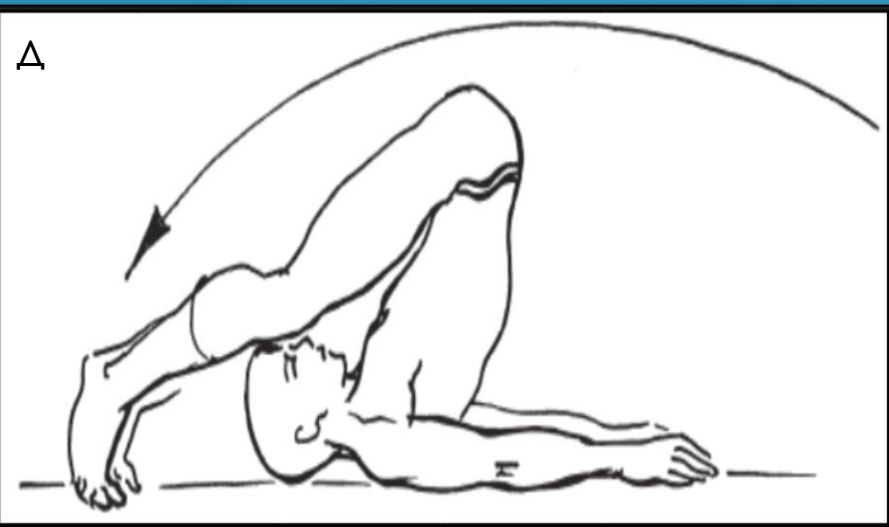
ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

2. Развитие гибкости, пресс:

г. Подъем рук и ног прогнувшись, лежа на животе (лодочка)

д. Заброс ног за голову

е. Работа в парах на гибкость и растяжку



ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

3. Игра на скорость, выносливость и координацию «Чай-чай, выручай»



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

Упражнения на релаксацию



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ УРОКА

1. Упражнения на релаксацию
2. Упражнения для глаз

