**Отделение легкой атлетики**

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

*Упражнения для рук и плечевого пояса*. Сгибания и разгибания, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

*Упражнения для мышц шеи*: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

*Упражнения для туловища*. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях - наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища.

*Упражнения для ног*: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Прыжки: со скакалкой; через барьеры; с места и разбега; запрыгивание на опору и др.

Прыжковые упражнения укрепляют мышцы ног, развивают внутримышечную координацию, выносливость, делают мышцы упругими и эластичными.

*Упражнения для пресса*. Наиболее подходящими для бегунов упражнениями на пресс являются те, что имитируют напряжение мышц во время бега. Крепкие брюшные мышцы снижают риск травматизма и улучшают беговые качества.

Подъём ступней ног из положения, лежа на спине до уровня колена. Поясница прижата к полу. Лежа на полу поочередное поднимание прямых ног. Лежа на полу упражнение «ножницы».

Повороты туловища в тренажере кроссовер. При поворотах туловища избегайте движения бедрами, прямые руки располагаются на уровне груди. Не опускайте до конца вес, чтобы держать мышцы пресса в напряжении.

Приседания. Выполнять максимально глубокое приседание с небольшой паузой. Колени не должны выходить за стопы.

Становая тяга гантели одной рукой. Из исходного положения стоя ровно, отведите таз назад, сгибая колени пока гантель не коснется пола. Затем снова выпрямитесь. После полуминутного отдыха повторите снова другой рукой.

*Упражнения для бедер.* Выполняя упражнения с отягощениями, подбирайте такой вес, чтобы вы смогли осуществить не менее 10 повторений.

Приседания с гантелями, не опуская бёдра ниже уровня колен.

Отведение ноги с помощью амортизационной ленты. Лежа на боку с опорой на локоть подъем ноги максимально вверх.

Сгибания ног лежа на скамье для разгибания. При этом подъем ног осуществляете двумя ногами, а опускание одной – попеременно левой и правой. Либо сначала выполняете серию левой ногой, а затем правой.

Мертвая тяга. Выполняя тягу с прямыми ногами, комбинируйте повторения следующим образом: из нижней части амплитуды 5-10 раз поднимая штангу чуть выше колена и 5-10 раз, из верхней части амплитуды опускаясь чуть ниже колена. Используйте небольшие веса во избежание травм.

Выпады: классические выпады из положения стоя; боковые выпады; выпады назад. Данные упражнения позволят укрепить мышцы бедра, связки. Шаги делайте максимально широкими и максимально низко приседайте. Выполняйте по 10-20 выпадов на каждую ногу. Упражнение как с гантелями, так и без.

*Упражнения для голеностопных суставов:*

стоя либо лежа вращение стопой в разные стороны с максимальной амплитудой хватательные движения стопой и пальцами;

перекаты стопы через предмет; лазание по канату с активным участием стоп.

*Упражнения для икроножных мышц*:

Глубокие приседания (с отягощением или без). На заключительном этапе подъема переходите на носки, чтобы укрепить стопу и икроножные мышцы.

Приседания на одной ноге. Выполняется максимально глубокое приседание, и затем подъем на одной ноге с выходом на носок. Выполняется с дополнительным весом или без него. Стоя на краю доски, пятки опустите на пол, подниматься и опускаться на подушечках ступней с дополнительным весом или без.

*Универсальное упражнение*

Планка – статическое упражнение, укрепляющее поясничный отдел, мышцы сгибателей и разгибателей позвоночника, мышцы пресса, мышцы бедра.

Классическая планка предполагает упор лежа на локтях, при этом тело составляет прямую линию. Ступни располагаются вместе, ноги прямые, живот втянут, локти под плечевыми суставами. Мышцы кора должны быть напряжены до завершения подхода. Увеличивайте время тренировки постепенно. Главное правильно и неподвижно находится в упоре. Возможны варианты упражнения

Планка: на прямых руках; боковая планка; боковая планка с поднятой ногой и вытянутой вперед рукой; планка с поднятой ногой; планка с поднятой рукой.

*Упражнения с набивными мячами* - поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мячей.

*Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком*: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

*Упражнения с короткой и длинной скакалкой*: прыжки на одной и обеих ногах с вращением скакалки вперед, назад; прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

*Упражнения с малыми мячами* - броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, стену. Ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка, в движении.

*Акробатические упражнения.* Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега. Длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Упражнения на батуте.

*Упражнения для развития силы.* Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах

*Упражнения для развития гибкости.* Общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание; «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития ловкости*. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевороты вперед, в стороны, назад. Стойки на голове, руках и лопатках. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейке. Жонглирование двумя-тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и неподвижную цель. Метание после кувырков, поворотов. Упражнения типа «полоса препятствий»: с перелезанием, пролезанием, перепрыгиванием, кувырками, с различными перемещениями, переноской нескольких предметов одновременно (четырех гандбольных мячей), ловлей и метанием мячей.

*Специальные упражнения*. Использование упражнений, рекомендуемых для бегунов на короткие дистанции и частично для прыгунов в длину с разбега предыдущей возрастной группы. Прыжки, вверх из приседа с выполнением положения прогнувшись. Прыжки в «шаге» через 1,2 и 3 шага сериями.