План тренировочных занятий по легкой атлетике в условиях самоизоляции для занимающихся в СОГ тренера-преподавателя МБУДО ДЮСШ «Спартак» Волкова Владимира Николаевича, согласно расписания на 2020 год.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | День недели | Комплексы упражнений |
| 18.03 | СР | - подниматься и опускаться на носках стоя у опоры 40 повтор\*3 подх;- приседать 40-50 раз\*2 подх;- наклоны, доставая руками пола10 раз\*3 подх;- махи, стоя у опоры вдоль стены и назад по 10 раз\*5 подх;- отжимания, стоя на коленях по 10 раз\*2 подх;- подскоки на двух и одной на месте 4 подх, по самочуствию;- «гусеница» 40 сгибаний пальцев стопы\*2 подх |
| 20.03 | ПТ | смотри 18.03 и доп-но: лежа на спине, встречные движения бедрами, постепенно увеличивая амплитуду и частоту |
| 22.03 | ВС | смотри 18.03 и доп-но: прыжки «лягушка» можно на возвышение 3-4 отталкивания\*8-10 подх |
| 25.03 | СР | ходьба с различными положениями стопы (на пятках, внутреннем, внешнем своде, на носках, правым и левым боком вперед и т.д.) приседы в движении, наклоны на каждый шаг, ходьба на «четвереньках» и в приседе, бег на месте 4\*30 сек через 5 минут ходьбы |
| 27.03 | ПТ | смотри 25.03 и доп-но: быстрые приседы 2 подх\*10 сек, имитация работы рук в беге стоя на одной по 10 сек\*2 подхна каждую, встречные движения бедрами лежа на спине 3 подх\*10 сек |
| 29.03 | ВС | смотри 25.03 и доп-но: выпрыгивания из приседа 2 подх\*20 раз, бег в упоре лежа по 10 сек\* 4 раза через минуту ходьбы, имитация работы рук по 10 сек сидя на полу\* 2 подхода через минуту отдыха |
| 01.04 | СР | ходьба с разными положениями стопы, стоя у опоры поднимать бедро в статодинамическом режиме по 30-40 сек: вперед, наружу, назад, внутрь, затем подниматься на носках в статодинамическом режиме и «планка» в упоре на локтях 1 минуту. В заключении - стойка на лопатках с разными движениями ногами, гимнастический мостик и прогибаться лежа на животе |
| 03.04 | ПТ | развивать специальную силовую выносливость в многоповторной тренировке: 10\*10 (10 серий по 10 повторений упражнения в каждой серии). Выпрыгивать из полуприседа 10 раз с паузой перед прыжком, сгибать руки в упоре лежа, вверх быстро, внизу пауза 1-2 секунды, бег на месте 10 секунд, отдых в ходьбе 3-5 минут м/у сериями |
| 05.04 | ВС | многоскоки «лягушка» по 3 отталкивания в подходе, 10 подходов, то же на одной ноге по 10 подходов, бег на месте на балконе по 10 сек\*3 подх, отдых м/у подходами в ходьбе 2-3 минуты, затем упр-ия на пресс лежа на полу ноги на возвышении - поднимать туловище и на заднюю поверхность бедра- поднимать таз вверх с опорой на одну ногу, вторая на весу |
| 08.04 | СР | смотри 01.04 |
| 10.04 | ПТ | смотри 03.04 |
| 12.04 | ВС | смотри 05.04 |
| 15.04 | СР | - бег на месте на частоту движений с высоким подниманием бедра по 10 сек\*4 подх, отдых м/у подходами 3 минуты- лежа на спине, согнуть ноги, поднять вверх, выпрямляя медленно опустить 15 раз- лежа на спине, поднять прямые ноги и опустить в стороны 20 раз- лежа на животе, быстрое прогибание и медленное опускание ног и туловища до отказа- лежа на спине, встряхивать согнутые ноги 3-5 минут |
| 17.04 | ПТ | смотри 15.04 и доп-но: - имитация работы рук в беге с гантелями (бутылки с водой) чередуя с беговыми движениями без отягощения очень быстро, но свободно по 8-10 сек\*3 подх- из упора лежа прыжком в упор присев 10 раз- тоже из упора присев выпрыгнуть вверх 10 раз-в упоре м/у стульями смена ног в положении широкого шага (выпада) до 40 раз |
| 19.04 | ВС | - многоскоки «лягушка» 10, затем 4 раза большими выпадами шагать- стоя коленями на диване, отжиматься от пола 4 подхода, сочетая с прыжками на месте на куске поролона на двух (по 100 отталкиваний) одной по 50-70 отталкиваний)- наклоны на двух и одной с гантелями в руках - движения ногами в положении «ягодичного» мостика |
| 22.04 | СР | смотри 15.04 |
| 24.04 | ПТ | смотри 17.04 |
| 26.04 | ВС | смотри 19.04 |
| 29.04 | СР | - упр-ия с резиновой петлей и бег на балконе 4\*30 сек, с высоким подниманием бедра, через 6 минут ходьбы м/у подходами- выпрыгивания из приседа на одной, вторая сзади на возвышении по 10 раз\*3 подх на каждую ногу- в положении бегового шага пытаться сохранять равновесие, стоя на носке, как можно дольше |