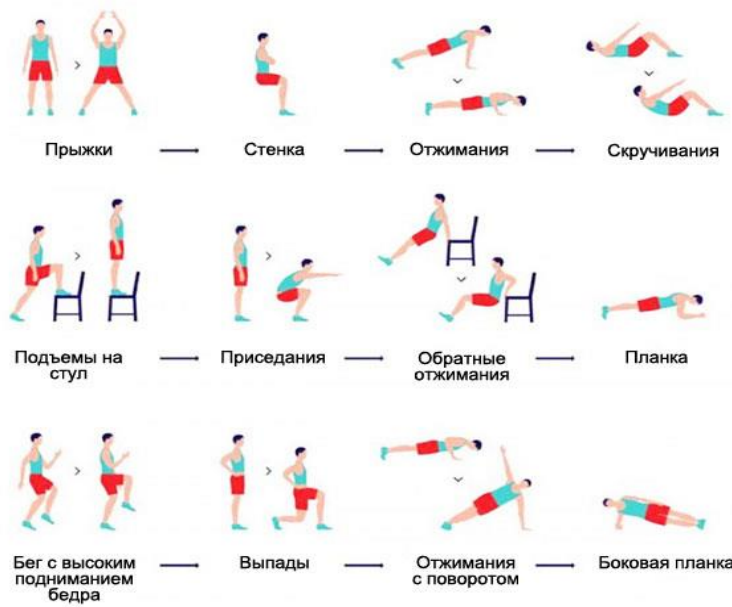


ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПЕРИОД 14.04.2020-19.04.2020

Для обучающихся по программе легкая атлетика

Дни недели	Дата	Описание
Понедельник	Выходной	-----
Вторник	14.04.2020	<p>Бег на месте, бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, ножницы, ножницы-захлест голени, прыжки на месте на носках, прыжки вперед-назад, прыжки влево-вправо, прыжки «крестом», подскоки с ноги на ногу, подскоки с ноги на ногу с акцентированием выносом бедра, ноги вместе – ноги врозь с работой рук, прыжки на скакалке, прыжки на скакалке с выносом голени. Этот круг 10 минут, затем отдых 2-3 минуты, и повторить еще 2-3 круга по самочувствию. Общее время выполнения от 20-30 минут.</p> <p>После выполнения вышеуказанных упражнений смотрим видеофильм для легкоатлетов.</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18135264671088211166&text=видеофильм%20для%20лёгкоатлетов&path=wizard&parent-reqid=1586442860693299-63990254256485274100154-production-app-host-sas-web-yp-152&redircnt=1586442873.1</p>
Среда	15.04.2020	<p>Бег на месте – 2 минуты. Растяжка. Круговая тренировка – 12 упражнений по 30 секунд. Отдых 2-3 минуты. Потом еще 1 круг.</p>  <p>Прыжки — Стенка — Отжимания — Скручивания</p> <p>Подъемы на стул — Приседания — Обратные отжимания — Планка</p> <p>Бег с высоким подниманием бедра — Выпады — Отжимания с поворотом — Боковая планка</p>

<p>Четверг</p>	<p>16.04.2020</p>	<p><u>Дополнительные упражнения для освоения техники низкого старта.</u></p> <p>Упр. 1. Из положения руки в упоре(туловище вертикально) оттолкнуться руками от опоры выполняя ими беговое движение-10раз.</p> <p>Упр. 2. И.п. стоя на одной ноге в упоре у стенки. Толчковая нога поднята, согнута в колене .По команде резкая смена ног-10раз.</p> <p>Упр.3. И.п.стоя в упоре у стенки на согнутой(толчковой) ноге, разгибание и сгибание опорной ноги в сочетании с движением маховой-10раз</p> <p>Упр.4. Выпады в ходьбе. Туловище наклонено ,голова слегка опущена. По сигналу быстро перейти на бег-10раз.</p> <p>Упр.5. И.п. стоя, ноги полусогнуты. Руки оттянуты назад партнером. Туловище подается вперед. При отпускании рук быстрый выход в стартовое положение с переходом на бег на месте-10раз.</p> <p>Упр.6. Прыжки в длину с места из положения низкого старта: а) без колодок -10раз.</p> <p>Упр.7. Старты из разных положений : сидя на полу лицом (спиной) вперед, лежа на животе, лежа на спине головой (или ногами) к линии старта -бег на месте- по 2-3раза.</p> <div data-bbox="603 1048 1391 1639" data-label="Image"> </div>
<p>Пятница</p>	<p>17.04.2020</p>	<ol style="list-style-type: none"> Бег с небольшим подниманием бедра + встать на невысокий стул одной ногой смена положения ног не поднимаясь вверх 20 раз оба задания повторить 3 раза подряд . Упражнения на гибкость 5x20р. (вращения стопой на весу 10+10, приседания 20, выпады левой 10 + правой 10 раз, наклоны двойные 10 раз, махи на баланс 10+10 и на амплитуду 5+5 раз. Ходьба барьерным шагом сбоку через стул 10 раз левой + 10 правой ногами 3 серии через 1 мин. отдыха. И.п. Сложить скакалку вчетверо, взять за концы, опустить руки вниз. Перешагивание вперед назад через скакалку, сохраняя прямое туловище 15 правой +15 левой ногами 3 серии через 1 мин. отдыха.

		<p>5. Низко солдатик 20 шагов + полубедра 20 шагов + прыжки с отскоком 20 шагов повторить 3 серии отдых 1-1,5 минуты.</p> <p>6. Ускорение на месте 20 шагов 4 раза, через 30 сек. отдыха</p> <p>7. Челночный бег по ширине комнаты, обязательно наклониться коснуться пола рукой, темп в начале быстрый с постепенным снижением. 5раз+7 раз +10 раз + 15раз, отдых между пробежками 20-30 сек. повторить 3 серии через 2 мин отдыха.</p> <p>8. Прыжки через табурет двумя ногами 3+5+7+10 раз .</p> <p>9. «Велосипед» 2х20 раз.</p> <p>10. Прыжки со скакалкой можно включать с двойной прокруткой 20 раз. 4 серии через 1-2 мин. отдыха.</p> <p>11. Брюшной пресс подъем туловища из положения лежа ноги желательнее закрепить 4х20р.</p> <p>12. Заминка медленный бег 2 минуты.</p> <p style="text-align: center;">Всем удачи и здоровья!</p>
Суббота	18.04.2020	<p>1. Бег на месте с вращением скакалки 100 раз.</p> <p>2. Ходьба с наклонами вниз 20 шагов.</p> <p>3. «Стрелочка» и.п. основная стойка, наклониться вперед руки вперед, стоим на одной ноге, вторую прямую поднимаем до уровня туловища 10+10 раз.</p> <p>4. Прыжки через лежащую на полу скакалку с разворотом на 180 градусов 10+10 раз.</p> <p>5. Взять в руки бутылку с водой 5-6 кг плавный подъем перед собой из наклона до положения над головой 20 раз.</p> <p>6. Взять бутылку с водой на плечи вставание на стул поочередно правой левой ногой 20 р.</p> <p>7. и.п. о.с. ноги чуть шире плеч в опущенных руках бутылку с водой спокойно наклониться к левой ноге поднять бутылку вверх - вправо, так же к другой ноге 10+10 раз.</p> <p>8. Сидя на стуле «складной нож» 20 раз.</p> <p>9. и.п. упор лежа у левой руки любой небольшой предмет (мячик, коробочка и т.п.) перекаладывание предмета к противоположной руке 20 раз.</p> <p>10. «Червячок» 1,5- 2 м. (проползти босиком на ступнях, за счет разгибания подошвенных мышц стопы).</p> <p>Повторить 4 лучше 5 кругов.</p> <p style="text-align: center;">Всем здоровья и добра!</p>
Воскресенье	19.04.2020 Выходной	-----