

**ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ
САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ НА ПЕРИОД С
01.05.2020-31.05.2020**

Для обучающихся по программе легкая атлетика

Дни недели	Дата	Описание
Пятница	01.05.2020	Просмотр видеофильма: «Финишная прямая» https://ok.ru/video/933808507441?fromTime=660
Суббота	02.05.2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. 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 . 2. 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. 3. Ходьба барьерным шагом сбоку через стул 10 раз левой + 10 правой ногами 3 серии через 1 мин. отдыха. 4. 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. 5. Низко солдатик 20 шагов + полубедра 20 шагов + прыжки с отскоком 20 шагов повторить 3 серии отдых 1-1,5 минуты. 6. Ускорение на месте 20 шагов 4 раза, через 30 сек. отдыха 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. 8. Прыжки через табурет двумя ногами 3+5+7+10 раз . 9. «Велосипед» 2x20 раз. 10. Прыжки со скакалкой можно включать с двойной прокруткой 20 раз. 4 серии через 1-2 мин. отдыха. 11. Брюшной пресс подъем туловища из положения лежа ноги желательно закрепить 4x20р. 12. Заминка медленный бег 2 минуты.
Воскресенье	03.05.2020	Выходной
Понедельник	04.05.2020	Выходной
Вторник	05.05.2020	<ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на месте с вращением скакалки 100 раз. 2. Ходьба с наклонами вниз 20 шагов. 3. «Стрелочка» и.п. основная стойка, наклониться вперед руки вперед, стоим на одной ноге, вторую прямую поднимаем до уровня туловища 10+10 раз. 4. Прыжки через лежащую на полу скакалку с разворотом на 180 градусов 10+10 раз. 5. Взять в руки бутылку с водой 5-6 кг плавный подъем перед собой из наклона до положения над головой 20 раз. 6. Взять бутылку с водой на плечи вставание на стул поочередно правой левой ногой 20 р. 7. и.п. о.с. ноги чуть шире плеч в опущенных руках бутылку с

		<p>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, коробка и т.п.) перекалывание 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>
--	--	---

Среда	06.05.2020	<p>Разминка</p> <p>Все упражнения выполняем одно за другим заданное время (в каждой серии идем на уменьшение времени выполнения). Между сериями до 3-4 мин отдыха.</p> <p>- 3 серии (- 30 сек, - 20 сек, -10 сек)</p> <p>Серия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Медленный бег на месте с небольшим продвижением вперед и назад 2. Поочередные подъемы ног на отскоке, пятка спрятана под бедро 3. Небольшие прыжки на двух ногах вправо-влево 4. Небольшие прыжки на двух ногах вперед-назад 5. Ходьба с максимальным подъемом коленей перед собой, пятка под бедром 6. Бег на месте с «захлестом» голени назад 7. Бег на месте, поднимая колени в стороны 8. Бег на месте, сильно отскакивая на стопе 9. Прыжки на месте, поворачиваясь на 90 градусов вправо, затем влево 10. Прыжки на месте – разводя ноги в стороны в момент прыжка 11. Бег на месте 12. Бег два высоких бедра на месте – максимально высокий перескок вправо – два высоких бедра на месте – максимально высокий перескок влево 13. Ходьба на месте, максимально высоко поднимая колени в стороны, пятка касается ягодицы 14. Бег на месте только за счет стоп, бедра высоко не поднимать 15. Стоя на месте на двух ногах, подъем на носках, опуститься на пятки, оторвав носки от опоры. <p>Гибкость – выполняем в соответствии с видео https://youtu.be/vsDq5dWlJ3E?t=20</p> <p>Основная часть – 1-2 серии</p> <p>Серия: (отдых между упражнениями до 2-х ми между сериями – до 5 мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на месте быстро, максимально активно работая руками и ногами – 10 сек 2. Стоя на месте – максимально быстрая работа рук – 10 сек 3. Стоя на месте, руки за спиной, максимально быстрая «разножка» ногами – 10 сек 4. Быстрая работа правой ногой на отскоке, максимально быстро –
-------	------------	--

		<p>10 сек</p> <p>5. Быстрая работа левой ногой на отскоке, максимально быстро – 10 сек</p> <p>6. «Топотун» на месте – быстрая, четкая, сильная постановка стоп – 10 сек</p> <p>7. Сидя в барьерном шаге – быстрые движения маховой рукой к прямой ноге -10 раз + то же на другую ногу – 10 раз.</p> <p>Заключительная часть: 2 серии</p> <p>Подъемы на носках, руки подняты над головой (в руках гантели) – 30 раз</p> <p>Подъемы носков «на себя» (можно сидя на стуле) – 30 раз</p> <p>Подъёмы на внешнем своде стопы – 30 раз</p> <p>Ползаем на стопах «гусеничка» - 3 м, одновременно сгибая пальцы двух стоп</p> <p>+ 1,5 м поочередно работая пальцами стоп, пятки не отрывать от опоры.</p> <p>Пресс – прямая склепка – в момент подъёма передавая предмет (мяч, мягкую игрушку, подушку) из рук в ноги – в момент следующего подъёма обратно – 30 раз</p> <p>+ «планка» на прямых руках 1 мин</p> <p>Спина – статика – передавая предмет руками из руки в руку – перед собой на прямых руках, а обратно – над уровнем таза, на прямых руках – 10 кругов в одну сторону+ 10 кругов в обратную</p> <p>+ подъёмы прямых ног назад – 30 раз</p> <p>Косые – стоя в боковой планке – выведения таза вверх-вниз + то же на другом боку – по 20 раз</p> <p>+ лёжа на боку, одновременные подъёмы руки и двух ног – 20 раз</p> <p>+ то же на другом боку – <u>1 серия.</u></p>
Четверг	07.05.2020	<p>Разминка – 2 серии</p> <p>Серия (все задания выполнять по 15 сек непрерывно, между сериями 2 мин отдыха):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на месте, поочередно выставляя прямую ногу перед собой 2. Бег на месте, поочередно выставляя прямую ногу в сторону 3. Бег на месте, поочередно отводя прямую ногу назад 4. Бег на месте, максимально поднимая колени перед собой 5. Бег на месте, максимально поднимая колени в стороны 6. Бег на месте, максимально широко и высоко работая согнутыми руками 7. Бег на месте, максимально широко и высоко работая прямыми руками 8. Бег на месте только за счет стоп, колени высоко не поднимать. <p>Растяжка – динамическая – 1 серия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклоны вперед поочередно к правой и левой ноге, ногами делать небольшие шаги, в момент наклона носок стопы взять на себя – 20 шагов. - Небольшие пружинящие выпады, в момент выпада сильны поворот туловища в сторону выпада – 20 шагов выпадами. - Наклон вниз корпусом и двумя руками к прямой ноге, вторая нога в момент наклона максимально отводится назад-вверх, в момент выхода из наклона, ноги ставятся вместе, а две руки поднимаются наверх, дальше тоже, но на другую ногу – 20 шагов. - «Шаг-мах» – «скрестные» движения рук и ног – правая нога

		<p>поднимается к левой руке, поднятой вверх, на следующем шаге – наоборот – 20 шагов.</p> <p>-Шаг – подтянуть руками колено правой ноги к груди (пауза, удержание) – следующий шаг, подтягиваем к груди руками левую ногу – 20 шагов.</p> <p>- «Вставания с барьерного шага» - 10 раз.</p> <p>- Сидя в «барьерном шаге» – наклон к атакующей ноге, наклон между ногами, наклон к толчковой ноге – вставание с «барьерного шага» (желательно, без помощи рук) с поворотом и с опусканием в «барьерный шаг» на другую ногу.</p> <p>Основная часть:</p> <p>Серия: выполняем 1 серию</p> <p>1. Прыжки на месте, подтягивая (на каждый третий прыжок) колени к груди -10 раз + стоя в упоре лёжа – прыжки, подтягивая колени к груди, стараясь поставить стопы как можно ближе к кистям.</p> <p>2. Прыжки на месте на двух ногах, в полёте выводя правую (согнутую в колене) ногу вперед – 10 раз + стоя в упоре лёжа – прыжком поднимать вперед, к груди, только правую ногу – 10 раз</p> <p>3. Прыжки на месте на двух ногах, в полёте выводя левую (согнутую в колене) ногу вперед -10 раз + стоя в упоре лёжа – прыжком выводить вперед, к груди, только левую ногу – 10 раз</p> <p>4. Прыжки на двух ногах – поочередно в полете выводя правую, левую (согнутые в коленях) ноги вперед – 10 раз (по 5 раз на каждую ногу) + стоя в упоре лёжа – прыжком поочередно выводить к груди правую, левую ноги – 10 раз (по 5 раз на каждую ногу)</p> <p>5. Прыжки на двух ногах, в полете подтягивать два колена вправо (за правую часть туловища) – 8 раз + стоя в упоре лёжа – на отскоке выводить правую ногу (колени) за локоть правой руки – 10 раз</p> <p>6. Прыжки на двух ногах, в полете подтягивать два колена влево (за левую часть туловища) – 8 раз + стоя в упоре лёжа – на отскоке выводить левую ногу (колени) за локоть левой руки – 10 раз</p> <p>7. Прыжки на двух ногах, в полете стараться поднять две прямые ноги вперед - в стороны – 6 раз + стоя в упоре лёжа, прыжки «разножкой» - 12 раз</p> <p>8. Махи свободные правой ногой - 12 раз + левой ногой – 12 раз + стоя в упоре лёжа – мах правой ногой назад с паузой в верхней точке маха – 10 раз + то же левой ногой – 10 раз.</p> <p>Серия: - выполняем 2 серии</p> <p>1. Сидя на стуле (устойчивом), либо на краешке дивана – отвести плечи назад, вытянуть две ноги вниз – туловище и ноги на одной линии – руками держаться за край стула (дивана) – одновременные движения плечами и коленями навстречу – 30 раз + плечи и левое колено - 15 раз + плечи и правое колено -15 раз + то же упражнение, но сидя на полу (30 раз + 15 раз + 15 раз)</p> <p>2. «Зашагивания» на стул на правую ногу – 10 раз + на левую ногу - 10 раз + Выпад назад на правую ногу + выпад назад на левую ногу (10 раз + 10 раз)</p> <p>3. Вставания из полу-приседа («полу-пистолетика») на левой</p>
--	--	--

		<p>ноге, держась руками за опору , 8 раз + вставания из полу-приседа на правой ноге – 8 раз + выпад назад - в сторону за опорную ногу (по 10 раз на каждую ногу)</p> <p>4. Отведения прямой ноги в сторону 20 раз (из них – носком вверх – 10 раз + пяткой вверх – 10 раз) + то же на другую ногу 20 раз + стоя в упоре на коленях – отведения прямой ноги в сторону – по 20 раз на каждую ногу.</p> <p>Заключительная часть: - 1 серия Спина – «статика» - 1 мин Пресс – «планка» - 1 мин Косые – боковая «планка» на правом и левом боку (30 сек + 30 сек).</p>
Пятница	08.05.2020	<p>Разминка. Выполняем 3 серии Серия: Медленно-спокойный бег на месте – 1,5 мин + включение быстрого бега 30 сек + быстрые прыжки на стопах 20 сек + бег в упоре лёжа 15 сек.</p> <p>Гибкость: Сидя – 10 упражнений по 20 раз каждое Удержание в статике – поперечный шпагат 1 мин + продольный шпагат, правая нога впереди – 40 сек + продольный шпагат левая нога впереди – 40 сек).</p> <p>Основная часть: 2 серии Серия с эспандером или с резинкой: 1. Разведения рук в стороны, растягивая эспандер (резинка) перед собой - 30 раз (локти вниз не опускать) + соединив руки перед грудью – давим на кисти (5 сек, 2 сек пауза) x 5 чередований. 2. Отведения правой рукой назад - в сторону, левая рука держит эспандер (резинку) перед собой – 20 раз + то же в другую сторону + соединив руки над головой – давим на кисти (5 сек, 2 сек пауза) x 5 чередований. 3. Стоя в наклоне, наступив на эспандер (резинку) ногами, тяга эспандера (резинки) согнутыми в локтях руками назад, за спину – 20 раз + соединив руки за спиной – давим на кисти (5 сек, 2 сек пауза) x 5 чередований. 4. Стоя ногой на эспандере (резинки) – отведения правой рукой эспандера (резинки) в сторону - 20 раз + быстрые разведения рук в стороны - с гантелями (бутылками с водой) в стороны – 20 раз 5. То же левой рукой – 20 раз. 6. Разведения поднятых вверх рук с эспандером (резинкой) в стороны – 20 раз + сгибания-разгибания рук с гантелями (бутылками с водой) перед собой, локти прижаты к животу – 20 раз.</p> <p>Серия: <u>1 серия</u> 1. Упор лежа (можно стоя на коленях), кисти рук и локти разведены в стороны, средние пальцы «смотрят» друг на друга – сгибания - разгибания рук, разводя локти в стороны – 10-15 раз + удержания упора лежа, кисти рук «стоят» на подушечках пальцев 15 сек 2. Упор лежа (можно стоя на коленях), кисти рук параллельны друг другу – сгибания- разгибания рук, локти прижимая к туловищу – 10 – 15 раз</p>

		<p>+ стоя в упоре у стенки – поочерёдные отталкивания - туловище от стены правой-левой рукой – по 8 раз каждой</p> <p>3. Упор сидя сзади – кисти рук «смотрят» на ягодички – сгибания-разгибания рук в упоре сзади, таз удерживать на весу (не касаться им пола) -20 раз обе ноги стоят на полу + 10 раз правая нога выпрямлена на весу + 10 раз левая нога выпрямлена на весу</p> <p>+ стоя в упоре у стенки – разгибая руки, оттолкнуть корпус от стены – 10 раз</p> <p>4. Упор лежа – прыжком – одновременно разгибая руки и толкаясь ногами – 5 прыжков вперед + 5 прыжков назад</p> <p>+ в упоре лёжа согнуть руки и удержать положение упора на согнутых руках 15 сек (животом пола не касаться).</p> <p>Заключительная часть: 1 серия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Пресс – прямая «склёпка» (одновременный подъём прямых рук и ног) – 30 раз - Прямая «склёпка» – две руки и правая прямая нога – 15 раз + две руки и левая нога – 15 раз - «Короткая склёпка» -одновременный подъём согнутых ног и рук – 30 раз + «короткая склёпка» две руки и правая согнутая нога (левая прямая удерживается выпрямленной в 10 см от пола) – 15 раз + «короткая склёпка» две руки и левая согнутая нога (а правая удерживается выпрямленной в 10 см от пола) - Стоя ноги на ширине плеч – в руках тяжелая книга – наклоны (наклониться вниз-выпрямится в исходное положение после каждого наклона) вниз к середине расстояния между ногами – 15 раз, + к правой ноге – 10 раз + к левой ноге -10 раз - Планка лицом вниз – 1 мин - Планка на правом боку – 1 мин - Планка на левом боку – 1 мин - Планка животом вверх – 1 мин.
Суббота	09.05.2020	<p>Просмотр видеофильма, посвященный празднованию 75-летия победы в Великой Отечественной войне!</p> <p>https://www.youtube.com/watch?v=UI03KvT91rE</p>
Воскресенье	10.05.2020	Выходной
Понедельник	11.05.2020	Выходной
Вторник	12.05.2020	<p>Разминка. 1 серия</p> <p>Серия: (между упражнениями паузы нет, между сериями до 2-3 мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Медленный бег – 20 сек 2. Прыжки на стопах, носки в полёте берём на себя – 20 сек 3. Медленный бег – 10 сек 4. Прыжки на стопах, носки в полёте оттягиваем вниз – 20 сек 5. Медленный бег – 10 сек 6. Прыжки «пружинкой» - 20 сек 7. Медленный бег – 10 сек 8. Прыжки ноги вместе – ноги в стороны – руки повторяют движения ног (в стороны, вниз) – 20 сек 9. Медленный бег – 10 сек 10. Прыжки ноги «высокой разножкой» вперед-назад, движения прямыми руками вперед-назад – 20 сек 11. Медленный бег – 10 сек

		<p>12. Прыжки в воздухе хлопок руками над головой -20 сек 13. Медленный бег на месте – 20 сек</p> <p>Гибкость – любые 10 упражнений по 20 раз каждое.</p> <p>Основная часть. 1 серия. Серия: 1. Выпрыгивания из полу-приседа, делая в полёте «протяжку» двумя руками вверх – 10 раз 2. Бег в упоре лежа – 20 шагов 3. Выпрыгивания из низкой разножки, не меняя положения ног – 10 раз правая нога впереди + 10 раз левая нога впереди 4. В упоре лежа – вынос правой ноги к левому локтю – вниз, затем к правому локтю – вниз – (по 10 раз к каждому) + то же, но левой ногой (по 10 раз к каждому локтю) 5. Выпрыгивания из низкой разножки, меняя положение ног после каждого прыжка –12 раз 6. В упоре лежа – смена ног прыжком – 20 раз 7. Выпрыгивания из низкого приседа – 15 раз 8. В упоре лежа – быстрый вынос правой ноги прямо к правому плечу, опускание вниз - затем в сторону, за правое плечо – опускание вниз – смена ног – 10 смен ног 9. Высокое бедро на максимальном разведении бедер и максимальном отскоке на стопе – 16 раз 10. Бег в упоре лежа – максимально часто – 20 раз 11. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа – 8 раз 12. Стоя ноги вместе – прыжком в присед, ноги в стороны – прыжком в исходное положение – 12 раз 13. Сидя в полу-приседе на правой ноге – выполнить прыжок в левую сторону, в полу-присед на левой ноге – затем прыжок в правую сторону – вернуться в полу-присед на правую ногу – 16 раз 14. Большой прыжок вперед в низкий присед – за два прыжка вернуться назад (на исходную точку) – 12 раз 15. Стоя в полу-приседе – прыжок вправо в полу-присед – прыжок влево в полу-присед – 12 прыжков.</p> <p>Заключительная часть. 1 серия. 1. Пресс – поднимания ног – 20 раз 2. Пресс – поднять ноги – правую ногу удерживать выпрямленной, левую опускаем – 15 раз, затем левую ногу удерживаем выпрямленной, правую опускаем – 15 раз 3. Пресс – поднять ноги, удерживать прямыми – к поднятым ногам – поднимаем туловище и касаемся руками пяток – 20 раз 4. Пресс – поднять правую ногу, удерживаем ее прямой – поднимаем к ней туловище, касаясь руками пятки – 15 раз + то же к другой ноге 15 раз 5. Спина – лежа на животе - поднимание плеч – 45 раз (15 раз руки подняты вверх, 15 раз руки разведены в стороны, 15 раз руки прижаты к туловищу) 6. Спина – лежа на животе - поднимание прямых ног – 45 раз Спина – лежа на животе – одновременный подъём прямых ног и туловища – 45 раз (15 раз руки подняты вверх, 15 раз руки разведены в стороны, 15 раз руки прижаты к туловищу).</p>
Среда	13.05.2020	<p>Разминка. 3 серии. Серия: - Медленный бег – 2 мин + 45 сек включение на ускоренный бег – 1,5 мин медленный бег + 35 сек включение на ускоренный бег – 1</p>

		<p>мин медленный бег + 25 сек включение на ускоренный бег – ходьба 1 мин, активно работая руками.</p> <p>- Гибкость: непрерывная около 10 мин – вспоминая все упражнения, которые знаем (если забыли, то любые смотрим и выполняем по видео с подборкой упражнений на развитие гибкости).</p> <p>Основная часть. 1 серия.</p> <p>Серия:</p> <p>- «Страус» - имитация атакующего движения маховой ногой – поочерёдно правая - левая на отскоке – 20 раз + быстрая работа рук, стоя в наклоне, правая нога впереди 20 раз и 20 раз левая нога впереди.</p> <p>- Вставания с барьерного шага – 10 раз (желательно, без помощи рук) + работа рук как при беге, стоя в беговой осанке – 15 раз</p> <p>- «Страус» - одной ногой на отскоке, подряд – 12 раз + то же другой ногой – 12 раз + работа рук как при беге, стоя в выпаде правая нога впереди 10 раз + то же на другую ногу 10 раз.</p> <p>- Сидя в барьерном шаге, смена ног перед собой – 20 раз + сидя в барьерном шаге работа рук как в барьерном беге на трех-шаговом ритме (на обе ноги по 10 раз).</p> <p>- «Зашагивания» на устойчивую стопку книжек, возвышение (если нет устойчивого степа) – одна нога стоит на возвышении – вторая в положении выпада сзади – встать – вывести маховую ногу перед собой – удержать положение 5 сек – вернуться в выпад – 10 раз на каждую ногу + удержание положения «входа в отталкивание» в прыжке в длину – по 10 сек на каждую ногу (маховую ногу держать высоко перед собой).</p> <p>- Сидя на краю дивана (можно на устойчивом стуле), упор на прямых руках, оторвать тело (таз от дивана (от опоры)) – колени подтянуть к груди – удержать это положение как можно дольше – как минимум 10 сек + попытаться удержать положение «уголок» в упоре сидя на руках на полу.</p> <p>- В положении «борцовский мост» - удержать «поднятый» таз на правой ноге – 15 сек + 15 сек на левой + поднять-опустить таз в упоре на двух ногах и плечах – 15 раз + стоя спиной к стене – удержать позицию «полу-приседа» - 30 сек.</p> <p>- Стоя боком к опоре, одновременный мах согнутой рукой и одноименной ногой (дальними от опоры) – по 15 раз на каждую сторону + лежа на спине – мах правой ногой за правое плечо 10 раз, поднимая в момент маха таз от опоры + 10 раз на другую ногу.</p> <p>- Стоя в полу-приседе – наклониться вперед, одновременно две руки вперед-вверх, а одну ногу вытянуть назад (положение «ласточки») – держать 5 сек, затем уходим в полу-присед и снова в «ласточку» на другую ногу, держать 5 сек – таких по 8 подходов на каждую ногу</p> <p>+ стоя на коленях, опора на руках – отвести одновременно на одинаковую высоту правую ногу и левую руки – удержать 20 сек + то же левой ногой и правой рукой (20 сек).</p> <p>- Сгибания-разгибания одной руки, стоя в упоре о стену – сильно отталкиваясь в финальном моменте кистью (как при толкании ядра) – по 10 раз на каждую руку + сгибания-разгибания руки с гантелью (бутылочкой с водой) от плеча наверх – по 15 раз на каждую руку.</p> <p>-Отталкивания руками от пола, стоя в упоре лежа (сгибая – разгибая руки, кисти стоят как при толкании ядра) – 10 раз + стоя</p>
--	--	--

		<p>в упоре лёжа – отвести вперёд правую руку - 10 сек удержать + то же левой рукой (3 чередования).</p> <p>- Вставания из положения «пистолетик», помогая себе руками об опору – по 6 раз на каждую ногу + свободные махи ногой в сторону, держась за стену – по 15 раз на каждую ногу.</p> <p>- Стоя на правой ноге, левую подтянуть к груди, затем наклониться вперёд, левую ногу отвести назад – вернуться в исходное положение, стараться сохранять баланс, не опуская левую ногу на опору – повторить до 10 раз на каждую ногу + (стоя лицом к опоре, отвести прямую ногу в сторону и удержать в максимальной высокой точке подъема 15 сек + то же на другую ногу 15 сек) x 3 чередования.</p> <p>- Выпад вперед-назад – на одну ногу 10 раз + на другую ногу 10 раз + «пружинистые» покачивания в выпаде на правой ноге 15 сек + «пружинистые» покачивания в выпаде на левой ноге 15 сек.</p> <p>- Лежа на спине – «велосипед» - вперед и назад – по 15 раз + лежа на спине, в упоре на локтях – сведения-разведения прямых ног перед собой – 20 раз.</p> <p>Заключительная часть: Необходимо выполнить ½ часть от разминки.</p>
Четверг	14.05.2020	<ol style="list-style-type: none"> Бег на месте с вращением скакалки 100 раз. Ходьба с наклонами вниз 20 шагов. «Стрелочка» и.п. основная стойка, наклониться вперед руки вперед, стоим на одной ноге, вторую прямую поднимаем до уровня туловища 10+10 раз. Прыжки через лежащую на полу скакалку с разворотом на 180 градусов 10+10 раз. Взять в руки бутыл с водой 5-6 кг плавный подъем перед собой из наклона до положения над головой 20 раз. Взять бутыл с водой на плечи вставание на стул поочередно правой левой ногой 20 р. и.п. о.с. ноги чуть шире плеч в опущенных руках бутыл с водой спокойно наклониться к левой ноге поднять бутыл вверх - вправо, так же к другой ноге 10+10 раз. Сидя на стуле «складной нож» 20 раз. и.п. упор лежа у левой руки любой небольшой предмет (мячик, коробка и т.п.) перекладывание предмета к противоположной руке 20 раз. «Червячок» 1,5- 2 м. (проползти босиком на ступнях, за счет разгибания подошвенных мышц стопы). Повторить 4 лучше 5 кругов.
Пятница	15.05.2020	<p>Разминка</p> <p>Все упражнения выполняем одно за другим заданное время (в каждой серии идем на уменьшение времени выполнения). Между сериями до 3-4 мин отдыха.</p> <p>- 3 серии (- 30 сек, - 20 сек, -10 сек)</p> <p>Серия:</p> <ol style="list-style-type: none"> Медленный бег на месте с небольшим продвижением вперед и назад Поочередные подъёмы ног на отскоке, пятка спрятана под бедро Небольшие прыжки на двух ногах вправо-влево Небольшие прыжки на двух ногах вперед-назад Ходьба с максимальным подъёмом коленей перед собой, пятка под бедром

6. Бег на месте с «захлестом» голени назад
7. Бег на месте, поднимая колени в стороны
8. Бег на месте, сильно отскакивая на стопе
9. Прыжки на месте, поворачиваясь на 90 градусов вправо, затем влево
10. Прыжки на месте – разводя ноги в стороны в момент прыжка
11. Бег на месте
12. Бег два высоких бедра на месте – максимально высокий перескок вправо – два высоких бедра на месте – максимально высокий перескок влево
13. Ходьба на месте, максимально высоко поднимая колени в стороны, пятка касается ягодицы
14. Бег на месте только за счет стоп, бедра высоко не поднимать
15. Стоя на месте на двух ногах, подъем на носках, опуститься на пятки, оторвав носки от опоры.

Гибкость – выполняем в соответствии с видео

<https://youtu.be/vsDq5dWIJ3E?t=10>

Основная часть – 1-2 серии

Серия: (отдых между упражнениями до 2-х мин, между сериями – до 5 мин)

1. Бег на месте быстро, максимально активно работая руками и ногами – 10 сек
2. Стоя на месте – максимально быстрая работа рук – 10 сек
3. Стоя на месте, руки за спиной, максимально быстрая «разножка» ногами – 10 сек
4. Быстрая работа правой ногой на отскоке, максимально быстро – 10 сек
5. Быстрая работа левой ногой на отскоке, максимально быстро – 10 сек
6. «Топотун» на месте – быстрая, четкая, сильная постановка стоп – 10 сек
7. Сидя в барьерном шаге – быстрые движения маховой рукой к прямой ноге -10 раз + то же на другую ногу – 10 раз.

Заключительная часть: 2 серии

Подъемы на носках, руки подняты над головой (в руках гантели) – 30 раз

Подъемы носков «на себя» (можно сидя на стуле) – 30 раз

Подъемы на внешнем своде стопы – 30 раз

Ползаем на стопах «гусеничка» - 3 м, одновременно сгибая пальцы двух стоп

+ 1,5 м поочередно работая пальцами стоп, пятки не отрывать от опоры.

Пресс – прямая склепка – в момент подъема передавая предмет (мяч, мягкую игрушку, подушку) из рук в ноги – в момент следующего подъема обратно – 30 раз

+ «планка» на прямых руках 1 мин

Спина – статика – передавая предмет руками из руки в руку – перед собой на прямых руках, а обратно – над уровнем таза, на прямых руках – 10 кругов в одну сторону+ 10 кругов в обратную + подъемы прямых ног назад – 30 раз

Косые – стоя в боковой планке – выведения таза вверх-вниз + то

		<p>же на другом боку – по 20 раз + лёжа на боку, одновременные подъёмы руки и двух ног – 20 раз + то же на другом боку – <u>1 серия.</u></p>
Суббота	16.05.2020	<p>Разминка – 2 серии Серия (все задания выполнять по 15 сек непрерывно, между сериями 2 мин отдыха):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Бег на месте, поочередно выставляя прямую ногу перед собой 2. Бег на месте, поочередно выставляя прямую ногу в сторону 3. Бег на месте, поочередно отводя прямую ногу назад 4. Бег на месте, максимально поднимая колени перед собой 5. Бег на месте, максимально поднимая колени в стороны 6. Бег на месте, максимально широко и высоко работая согнутыми руками 7. Бег на месте, максимально широко и высоко работая прямыми руками 8. Бег на месте только за счет стоп, колени высоко не поднимать. <p>Растяжка – динамическая – 1 серия</p> <ul style="list-style-type: none"> - Наклоны вперед поочередно к правой и левой ноге, ногами делать небольшие шаги, в момент наклона носок стопы взять на себя – 20 шагов. - Небольшие пружинящие выпады, в момент выпада сильны поворот туловища в сторону выпада – 20 шагов выпадами. - Наклон вниз корпусом и двумя руками к прямой ноге, вторая нога в момент наклона максимально отводится назад-вверх, в момент выхода из наклона, ноги ставятся вместе, а две руки поднимаются наверх, дальше тоже, но на другую ногу – 20 шагов. - «Шаг-мах» – «скрестные» движения рук и ног – правая нога поднимается к левой руке, поднятой вверх, на следующем шаге – наоборот – 20 шагов. - Шаг – подтянуть руками колено правой ноги к груди (пауза, удержание) – следующий шаг, подтягиваем к груди руками левую ногу – 20 шагов. - «Вставания с барьерного шага» - 10 раз. <p>- Сидя в «барьерном шаге» – наклон к атакующей ноге, наклон между ногами, наклон к толчковой ноге – вставание с «барьерного шага» (желательно, без помощи рук) с поворотом и с опусканием в «барьерный шаг» на другую ногу.</p> <p>Основная часть: Серия: выполняем 1 серию</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжки на месте, подтягивая (на каждый третий прыжок) колени к груди -10 раз + стоя в упоре лёжа – прыжки, подтягивая колени к груди, стараясь поставить стопы как можно ближе к кистям. 2. Прыжки на месте на двух ногах, в полёте выводя правую (согнутую в колене) ногу вперед – 10 раз + стоя в упоре лёжа – прыжком поднимать вперед, к груди, только правую ногу – 10 раз 3. Прыжки на месте на двух ногах, в полёте выводя левую (согнутую в колене) ногу вперед -10 раз + стоя в упоре лёжа – прыжком выводить вперед, к груди, только левую ногу – 10 раз 4. Прыжки на двух ногах – поочередно в полете выводя правую, левую (согнутые в коленях) ноги вперед – 10 раз (по 5 раз на

		<p>каждую ногу) + стоя в упоре лёжа – прыжком поочередно выводить к груди правую, левую ноги – 10 раз (по 5 раз на каждую ногу) 5. Прыжки на двух ногах, в полете подтягивать два колена вправо (за правую часть туловища) – 8 раз + стоя в упоре лежа – на отскоке выводить правую ногу (колени) за локоть правой руки – 10 раз 6. Прыжки на двух ногах, в полете подтягивать два колена влево (за левую часть туловища) – 8 раз + стоя в упоре лёжа – на отскоке выводить левую ногу (колени) за локоть левой руки – 10 раз 7. Прыжки на двух ногах, в полете стараться поднять две прямые ноги вперёд - в стороны – 6 раз + стоя в упоре лёжа, прыжки «разножкой» - 12 раз 8. Махи свободные правой ногой - 12 раз + левой ногой – 12 раз + стоя в упоре лёжа – мах правой ногой назад с паузой в верхней точке маха – 10 раз + то же левой ногой – 10 раз.</p> <p>Серия: - выполняем 2 серии 1. Сидя на стуле (устойчивом), либо на краешке дивана – отвести плечи назад, вытянуть две ноги вниз – туловище и ноги на одной линии – руками держаться за край стула (дивана) – одновременные движения плечами и коленями навстречу – 30 раз + плечи и левое колено - 15 раз + плечи и правое колено -15 раз + то же упражнение, но сидя на полу (30 раз + 15 раз + 15 раз) 2. «Зашагивания» на стул на правую ногу – 10 раз + на левую ногу - 10 раз + Выпад назад на правую ногу + выпад назад на левую ногу (10 раз + 10 раз) 3. Вставания из полу-приседа («полу-пистолетика») на левой ноге, держась руками за опору , 8 раз + вставания из полу-приседа на правой ноге – 8 раз + выпад назад - в сторону за опорную ногу (по 10 раз на каждую ногу) 4. Отведения прямой ноги в сторону 20 раз (из них – носком вверх – 10 раз + пяткой вверх – 10 раз) + то же на другую ногу 20 раз + стоя в упоре на коленях – отведения прямой ноги в сторону – по 20 раз на каждую ногу.</p> <p>Заключительная часть: - 1 серия Спина – «статика» - 1 мин Пресс – «планка» - 1 мин Косые – боковая «планка» на правом и левом боку (30 сек + 30 сек).</p>
Воскресенье	17.05.2020	Выходной
Понедельник	18.05.2020	Выходной
Вторник	19.05.2020	<p>Разминка. Выполняем 3 серии Серия: Медленно-спокойный бег на месте – 1,5 мин + включение быстрого бега 30 сек + быстрые прыжки на стопах 20 сек + бег в упоре лёжа 15 сек.</p> <p>Гибкость: Сидя – 10 упражнений по 20 раз каждое Удержание в статике – поперечный шпагат 1 мин + продольный шпагат, правая нога впереди – 40 сек + продольный шпагат левая нога впереди – 40 сек).</p>

Основная часть: 2 серии

Серия с эспандером или с резинкой:

1. Разведения рук в стороны, растягивая эспандер (резинка) перед собой - 30 раз (локти вниз не опускать)
+ соединив руки перед грудью – давим на кисти (5 сек, 2 сек пауза) x 5 чередований.
2. Отведения правой рукой назад - в сторону, левая рука держит эспандер (резинку) перед собой – 20 раз + то же в другую сторону + соединив руки над головой – давим на кисти (5 сек, 2 сек пауза) x 5 чередований.
3. Стоя в наклоне, наступив на эспандер (резинку) ногами, тяга эспандера (резинки) согнутыми в локтях руками назад, за спину – 20 раз + соединив руки за спиной – давим на кисти (5 сек, 2 сек пауза) x 5 чередований.
4. Стоя ногой на эспандере (резинки) – отведения правой рукой эспандера (резинки) в сторону - 20 раз + быстрые разведения рук в стороны - с гантелями (бутылками с водой) в стороны – 20 раз
5. То же левой рукой – 20 раз.
6. Разведения поднятых вверх рук с эспандером (резинкой) в стороны – 20 раз + сгибания-разгибания рук с гантелями (бутылками с водой) перед собой, локти прижаты к животу – 20 раз.

Серия: 1 серия

1. Упор лежа (можно стоя на коленях), кисти рук и локти разведены в стороны, средние пальцы «смотрят» друг на друга – сгибания - разгибания рук, разводя локти в стороны – 10-15 раз
+ удержания упора лежа, кисти рук «стоят» на подушечках пальцев 15 сек
2. Упор лежа (можно стоя на коленях), кисти рук параллельны друг другу – сгибания- разгибания рук, локти прижимая к туловищу – 10 – 15 раз
+ стоя в упоре у стенки – поочерёдные отталкивания - туловище от стены правой-левой рукой – по 8 раз каждой
3. Упор сидя сзади – кисти рук «смотрят» на ягодицы – сгибания-разгибания рук в упоре сзади, таз удерживать на весу (не касаться им пола) -20 раз обе ноги стоят на полу + 10 раз правая нога выпрямлена на весу + 10 раз левая нога выпрямлена на весу
+ стоя в упоре у стенки – разгибая руки, оттолкнуть корпус от стены – 10 раз
4. Упор лежа – прыжком – одновременно разгибая руки и толкаясь ногами – 5 прыжков вперед + 5 прыжков назад
+ в упоре лёжа согнуть руки и удержать положение упора на согнутых руках 15 сек (животом пола не касаться).

Заключительная часть: 1 серия

- Пресс – прямая «склёпка» (одновременный подъём прямых рук и ног)– 30 раз
- Прямая «склёпка» – две руки и правая прямая нога – 15 раз + две руки и левая нога – 15 раз
- «Короткая склёпка» -одновременный подъём согнутых ног и рук – 30 раз + «короткая склёпка» две руки и правая согнутая нога (левая прямая удерживается выпрямленной в 10 см от пола) – 15 раз + «короткая склёпка» две руки и левая согнутая нога (а правая удерживается выпрямленной в 10 см от пола
- Стоя ноги на ширине плеч – в руках тяжелая книга – наклоны (наклониться вниз-выпрямится в исходное положение после

		<p>каждого наклона) вниз к середине расстояния между ногами – 15 раз, + к правой ноге – 10 раз + к левой ноге -10 раз</p> <ul style="list-style-type: none"> - Планка лицом вниз – 1 мин - Планка на правом боку – 1 мин - Планка на левом боку – 1 мин - Планка животом вверх – 1 мин.
Среда	20.05.2020	<p>Разминка. 1 серия Серия: (между упражнениями паузы нет, между сериями до 2-3 мин)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Медленный бег – 20 сек 2. Прыжки на стопах, носки в полёте берём на себя – 20 сек 3. Медленный бег – 10 сек 4. Прыжки на стопах, носки в полёте оттягиваем вниз – 20 сек 5. Медленный бег – 10 сек 6. Прыжки «пружинкой» - 20 сек 7. Медленный бег – 10 сек 8. Прыжки ноги вместе – ноги в стороны – руки повторяют движения ног (в стороны, вниз) – 20 сек 9. Медленный бег – 10 сек 10. Прыжки ноги «высокой разножкой» вперед-назад, движения прямыми руками вперед-назад – 20 сек 11. Медленный бег – 10 сек 12. Прыжки в воздухе хлопок руками над головой -20 сек 13. Медленный бег на месте – 20 сек <p>Гибкость – любые 10 упражнений по 20 раз каждое.</p> <p>Основная часть. 1 серия. Серия:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выпрыгивания из полу-приседа, делая в полёте «протяжку» двумя руками вверх – 10 раз 2. Бег в упоре лежа – 20 шагов 3. Выпрыгивания из низкой разножки, не меняя положения ног – 10 раз правая нога впереди + 10 раз левая нога впереди 4. В упоре лежа – вынос правой ноги к левому локтю – вниз, затем к правому локти – вниз – (по 10 раз к каждому) + то же, но левой ногой (по 10 раз к каждому локтю) 5. Выпрыгивания из низкой разножки, меняя положение ног после каждого прыжка –12 раз 6. В упоре лежа – смена ног прыжком – 20 раз 7. Выпрыгивания из низкого приседа – 15 раз 8. В упоре лежа – быстрый вынос правой ноги прямо к правому плечу, опускание вниз - затем в сторону, за правое плечо – опускание вниз – смена ног – 10 смен ног 9. Высокое бедро на максимальном разведении бедер и максимальном отскоке на стопе – 16 раз 10. Бег в упоре лежа – максимально часто – 20 раз 11. Сгибания-разгибания рук в упоре лежа – 8 раз 12. Стоя ноги вместе – прыжком в присед, ноги в стороны – прыжком в исходное положение – 12 раз 13. Исходное положение: Сидя в полу-приседе на правой ноге – выполнить прыжок в левую сторону, в полу-присед на левой ноге – затем прыжок в правую сторону – вернуться в полу-присед на правую ног – 16 раз 14. Большой прыжок вперед в низкий присед – за два прыжка вернуться назад (на исходную точку) – 12 раз

		<p>15. Стоя в полу-приседе – прыжок вправо в полу-присед – прыжок влево в полу-присед – 12 прыжков.</p> <p>Заключительная часть. 1 серия.</p> <p>1. Пресс – поднимания ног – 20 раз</p> <p>2. Пресс – поднять ноги – правую ногу удерживать выпрямленной, левую опускаем – 15 раз, затем левую ногу удерживаем выпрямленной, правую опускаем – 15 раз</p> <p>3. Пресс – поднять ноги, удерживать прямыми – к поднятым ногам – поднимаем туловище и касаемся руками пяток – 20 раз</p> <p>4. Пресс – поднять правую ногу, удерживаем ее прямой – поднимаем к ней туловище, касаясь руками пятки – 15 раз + то же к другой ноге 15 раз</p> <p>5. Спина – лежа на животе - поднимание плеч – 45 раз (15 раз руки подняты вверх, 15 раз руки разведены в стороны, 15 раз руки прижаты к туловищу)</p> <p>6. Спина – лежа на животе - поднимание прямых ног – 45 раз</p> <p>Спина – лежа на животе – одновременный подъём прямых ног и туловища – 45 раз (15 раз руки подняты вверх, 15 раз руки разведены в стороны, 15 раз руки прижаты к туловищу).</p>
Четверг	21.05.2020	<p>Разминка. 3 серии.</p> <p>Серия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Медленный бег – 2 мин + 45 сек включение на ускоренный бег – 1,5 мин медленный бег + 35 сек включение на ускоренный бег – 1 мин медленный бег + 25 сек включение на ускоренный бег – ходьба 1 мин, активно работая руками. - Гибкость: непрерывная около 10 мин – вспоминая все упражнения, которые знаем (если забыли, то любые смотрим и выполняем по видео с подборкой упражнений на развитие гибкости). <p>Основная часть. 1 серия.</p> <p>Серия:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Страус» - имитация атакующего движения маховой ногой – поочередно правая - левая на отскоке – 20 раз + быстрая работа рук, стоя в наклоне, правая нога впереди 20 раз и 20 раз левая нога впереди. - Вставания с барьерного шага – 10 раз (желательно, без помощи рук) + работа рук как при беге, стоя в беговой осанке – 15 раз - «Страус» - одной ногой на отскоке, подряд – 12 раз + то же другой ногой – 12 раз + работа рук как при беге, стоя в выпаде правая нога впереди 10 раз + то же на другую ногу 10 раз. - Сидя в барьерном шаге, смена ног перед собой – 20 раз + сидя в барьерном шаге работа рук как в барьерном беге на трех-шаговом ритме (на обе ноги по 10 раз). - «Зашагивания» на устойчивую стопку книжек, возвышение (если нет устойчивого степа) – одна нога стоит на возвышении – вторая в положении выпада сзади – встать – вывести маховую ногу перед собой – удержать положение 5 сек – вернуться в выпад – 10 раз на каждую ногу + удержание положения «входа в отталкивание» в прыжке в длину – по 10 сек на каждую ногу (маховую ногу держать высоко перед собой). - Сидя на краю дивана (можно на устойчивом стуле), упор на прямых руках, оторвать тело (таз от дивана (от опоры)) – колени подтянуть к груди – удержать это положение как можно дольше – как минимум 10 сек + попытаться удержать положение «уголок» в упоре сидя на руках на полу.

		<ul style="list-style-type: none"> - В положении «борцовский мост» - удержать «поднятый» таз на правой ноге – 15 сек + 15 сек на левой + поднять-опустить таз в упоре на двух ногах и плечах – 15 раз + стоя спиной к стене – удержать позицию «полу-приседа» - 30 сек. - Стоя боком к опоре, одновременный мах согнутой рукой и одноименной ногой (дальними от опоры) – по 15 раз на каждую сторону + лежа на спине – мах правой ногой за правое плечо 10 раз, поднимая в момент маха таз от опоры + 10 раз на другую ногу. - Стоя в полу-приседе – наклониться вперед, одновременно две руки вперед-вверх, а одну ногу вытянуть назад (положение «ласточки») – держать 5 сек, затем уходим в полу-присед и снова в «ласточку» на другую ногу, держать 5 сек – таких по 8 подходов на каждую ногу + стоя на коленях, опора на руках – отвести одновременно на одинаковую высоту правую ногу и левую руки – удержать 20 сек + то же левой ногой и правой рукой (20 сек). - Сгибания-разгибания одной руки, стоя в упоре о стену – сильно отталкиваясь в финальном моменте кистью (как при толкании ядра) – по 10 раз на каждую руку + сгибания-разгибания руки с гантелью (бутылочкой с водой) от плеча наверх – по 15 раз на каждую руку. -Отталкивания руками от пола, стоя в упоре лежа (сгибая – разгибая руки, кисти стоят как при толкании ядра) – 10 раз + стоя в упоре лёжа – отвести вперед правую руку - 10 сек удержать + то же левой рукой (3 чередования). - Вставания из положения «пистолетик», помогая себе руками об опору – по 6 раз на каждую ногу + свободные махи ногой в сторону, держась за стену – по 15 раз на каждую ногу. - Стоя на правой ноге, левую подтянуть к груди, затем наклониться вперед, левую ногу отвести назад – вернуться в исходное положение, стараться сохранять баланс, не опуская левую ногу на опору – повторить до 10 раз на каждую ногу + (стоя лицом к опоре, отвести прямую ногу в сторону и удержать в максимальной высокой точке подъема 15 сек + то же на другую ногу 15 сек) x 3 чередования. - Выпад вперед-назад – на одну ногу 10 раз + на другую ногу 10 раз + «пружинистые» покачивания в выпаде на правой ноге 15 сек + «пружинистые» покачивания в выпаде на левой ноге 15 сек. - Лежа на спине – «велосипед» - вперед и назад – по 15 раз + лежа на спине, в упоре на локтях – сведения-разведения прямых ног перед собой – 20 раз. <p>Заключительная часть: Необходимо выполнить ½ часть от разминки.</p>
--	--	---

Пятница	22.05.2020	<p>Разминка 1 серия - прыжковая – на месте или с небольшим продвижением, в руках гантели (либо бутылочки с водой), Медленный бег – 30 сек Прыжки на двух ногах -30 сек Прыжки на правой ноге -30 сек (15 сек с продвижением вперед, 15 сек – назад) Прыжки на левой ноге – 30 сек (15 сек с продвижением вперед, 15 сек – назад) Прыжки, подтягивая колени к груди - 30 сек (15 сек – вперед, 15 сек – назад) Прыжки «пружинкой» - 30 сек Выпрыгивания из полу-приседа – 30 сек (15 сек – вперед, 15 сек – назад) Прыжки из положения «птичка» (полу-присед на одной ноге, вторая на весу сзади, туловище наклонено вперед на опорную ногу, руки опущены в стороны – вниз; в момент выпрыгивания туловище выпрямляется, руки разводятся в стороны-вверх, приземление происходит на другую ногу) – 30 сек Прыжки в высокой «разножке» со сменой ног – 30 сек Прыжки в высокой «разножке», не меняя позиции ног – по 30 сек на каждую Прыжки «мячиком» в низком приседе, не разгибая коленей – 20 сек Прыжки «лягушкой», разгибая колени в момент выпрыгивания – 20 сек Между выполнением заданий отдых 30-40 сек Между сериями – от 2-х до 4-х мин. Растяжка - 1 серия – все упражнения выполнять по 30 сек. Сидя – ноги вместе перед собой – наклоны вперед с прямой спиной Сидя – ноги широко перед собой - наклоны поочередно к правой, к левой, между Барьерный сед – наклоны к атакующей, к толчковой, между ногами «Мостик» - удержание до 30 сек Сидя – стопы вместе, колени в стороны – «бабочка», «ёжик» Пружинящие выпады на каждую ногу Лежа на спине, руки в стороны – стопой правой ноги коснуться кисти левой руки, удержать положение 15 сек, лопатки от пола не отрывать + то же в другую сторону 15 сек Хорошие варианты упражнений на гибкость можно взять на YouTube канале FitStars.</p> <p>Основная часть: 1 серия 1. Стоя в упоре о стену – имитация барьерных проносов – вперед 25 раз и назад 25 раз (из них 5 свободных, 5 быстрых – чередовать) 2. Стоя в упоре о стену (в небольшом наклоне) – бег с высоким подниманием бедра 20 раз 3. Стоя в упоре о стену – быстрые подьёмы в отскоке правой ногой 10 раз + левой ногой 10 раз 3. Стоя спиной к стене – одна нога поднята перед собой – выполнить сгибания-разгибания колена, удерживая бедро в высоком положении – 20 раз (рукой можно поддерживать бедро) 4. Стоя спиной к стене – поднять максимально высоко согнутую правую ногу -выпрямить ее перед собой, удерживая колено на максимально возможной высоте- согнуть ногу, убрав пятку под</p>
---------	------------	---

		<p>таз - опустить ногу на опору – 10 раз + то же на левую ногу 10 раз</p> <p>5. Имитация барьерной атаки через воображаемый барьер – 20 раз на каждую ногу</p> <p>Имитация связки «атака-пронос» через воображаемый барьер – 20 раз на каждую ногу + «атака-пронос-отскок» - 10 раз на каждую ногу</p> <p>6. Бег на месте – через каждые четыре шага имитация преодоления барьера – должно получаться на разные ноги – делать по 5 повторов на каждую ногу</p> <p>7. Махи, стоя боком к стене и держась за нее – по 10 раз выше головы</p> <p>8. Вставания из барьерного шага – 10 раз</p> <p>9. «Вертушка» - лёжа на животе, руки в стороны – завести правую ногу за спину к левой руке, одновременно садясь в «барьерный шаг» - вернуться в исходное положение + то же в другую сторону – по 8 раз в каждую сторону</p> <p>10. «Утюжок» - стоя в позиции «выпад в сторону» на правую ногу, пятки стоят на опоре - максимально низко пронести таз над опорой с правой ноги на левую и обратно – 8 раз</p> <p>11. Сидя в барьерном шаге правая нога впереди, работа рук - 10 раз свободно, 10 раз максимально быстро + то же на другую ногу</p> <p>12. Стоя в упоре о стену – поднять согнутую ногу в сторону – сгибания-разгибания колена, уводя в момент сгибания голень под бедро, касаясь пяткой ягодицы, колено при этом удерживать в максимально высокой позиции – по 20 раз на каждую ногу</p> <p>13. На месте – выпад ногой назад, в момент подъема выполнить атакующее - барьерное – движение – и снова уйти в выпад – по 10 раз на каждую ногу</p> <p>14. Сидя в барьерном шаге правая нога впереди – поднять 10 раз правую ногу и 10 раз левую ногу + то же, сидя в барьерном шаге левая нога впереди</p> <p>Заключительная часть - 1 серия - упражнения на укрепление мышц туловища Пресс – 60 р Спина – 60 р «Косые» - 60 р + Сгибания-разгибания рук в упоре лежа (на стопах или на коленях) – 30 раз.</p>
Суббота	23. 05.2020	<p>Делаем разминку в соответствии с видео, переходя по ссылке, а после разминки делаем растяжку 5-10 минут.</p> <p>https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7705455390548904247&text=Тренировка%2020%20минут%20Жиросжигающий%20интенсив%20%2В%20Упругие%20Ягодицы.%20%28720p%29&path=wizard&parent-reqid=1587473865739428-644517463586946876800248-production-app-host-sas-web-yp-160&redircnt=1587473871.1</p>
Воскресенье	24.05.2020	Выходной
Понедельник	25.05.2020	Выходной
Вторник	26.05.2020	Разминка: 3 мин медленного бега+10 выпрыгиваний с низкого приседа+10 отжиманий+20 запрыгиваний на степ-платформу или диван.

		<p>Упражнения на гибкость и общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 15 мин.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Из положения основная стойка подъем прямых рук с отягощением вверх 5x10р 2. Руки с отягощениями (гантели или пластиковые бутылки, наполненные водой или песком) согнуты у плеч. Выпрямить вверх 5x10р 1. Стоя, слегка согнутые руки перед грудью. Разведения в стороны 5x10р 2. Руки с гантелями вдоль туловища, попеременное сгибание в локтевых суставах (бицепс) – 5x10р 3. Отягощение на прямых руках над головой. Сгибание рук за голову (трицепс) 5x10р 4. Наклоны вперед, отягощение за головой 5x10р 5. Наклоны в сторону, отягощение за головой 5x10р 6. Повороты в сторону, отягощение перед грудью 5x10р 7. Пресс склепка с согнутыми ногами 3x15р <p>Заключительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Упражнения на гибкость 15 мин. - Махи 2x20р на каждую ногу - Медленный бег 5 мин.
Среда	27.05.2020	<p>Разминка: 5 мин. медленного бега, прыжки на скакалке 5x50 раз, засекая время выполнения упражнения. Медленный бег 5 мин.</p> <p>Упражнения на гибкость и общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 15 мин.</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Приседания с отягощением на прямых руках над головой 5x10р 2. Смены ног в выпаде с отягощением перед грудью 5x10р 3. Подъем на степ-платформу (диван, кровать), отягощение перед грудью, при подъеме выпрямить руки с отягощением вверх 5x10р 4. Стоя у стены, отягощение (канистра с водой) на бедре, придерживаем руками. Подъем бедра до угла не ниже 90гр. По 7 раз на каждую ногу 4 серии 5. Лежа на спине, ноги согнуты к груди. Выпрямить ноги с сопротивлением партнера (с помощью родителей) 3x10р 6. Лежа на животе, ноги согнуты в коленях. Выпрямить ноги с сопротивлением партнера 3x10р 7. Лежа на животе, ноги прямые. Согнуть ноги с сопротивлением партнера 3x10р 8. Стоя на коленях, партнер держит за стопы, медленно опуститься вниз 3x7р 9. Из положения лежа прийти в положение стоя на коленях, оттолкнувшись от пола руками 3x7р 10. Любые упражнения на пресс и спину в сумме по 80р 11. Подтягивания 10р (если есть турник) или отжимания девочкам 20р, мальчикам 30р. <p>Заключительная часть:</p> <p>Упражнения на расслабление 15 мин. Лечь на спину, закрыть глаза и попытаться поочередно напрячь и расслабить разные</p>

		мышечные группы. Сначала плечи, потом мышцы рук и предплечья, затем ноги. При напряжении мышц представлять движение, но никаких движений в суставах не совершать.
Четверг	28.05.2020	<p>Разминка: подъем на степ-платформу или любое другое возвышение 15 мин. Прыжки на скакалке 100 раз разными способами. Бег на месте с высоким подниманием бедра в спокойном темпе 5х30сек.</p> <p>Упражнения на гибкость и общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 15 мин.</p> <p>Основная часть: Выпрыгивания из низкого приседа 3х10р Прыжки в низком приседе, не разгибая колени 3х20р Ходьба на коленях без опоры на руки вперед и назад 3х10 шагов</p> <p>Техника: Имитация движения толчковой ноги в барьерном беге. Пронос толчковой ноги с упором о стену. Вместо барьера можно использовать спинку стула. 3х10р на каждую ногу. Натянуть веревку или резинку между двумя стульями. Ходьба барьера на месте вперед и назад, сохраняя правильную технику движения толчковой и маховой ноги 2х10р на каждую ногу. Перебегание через барьер (веревку или резинку) с минимальным продвижением вперед по 10 р. на каждую ногу. Имитация барьерного бега на месте через 3 беговых шага. Преодолеваем 5 воображаемых барьеров 7 раз. Отдых 1 мин. Любые упражнения на пресс и спину по 30 раз – 2 серии.</p> <p>Заключительная часть Махи 2х20р на каждую ногу Упражнения на расслабление 15 мин.</p>
Пятница	29.05.2020	<p>1. Суставная разминка. 2. Разогрев. 3. Круговая тренировка № 1. Делайте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните шесть кругов следующих упражнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ 5 отжиманий; ○ 10 подъёмов корпуса на пресс; ○ 15 приседаний. <p>4. Круговая тренировка № 2. Эта тренировка выполняется на время по протоколу Табата. Вы выполняете столько упражнений, сколько сможете за 20 секунд, затем 10 секунд отдыхаете. Нужно выполнить шесть кругов. То есть вы ставите таймер на 3 минуты и начинаете.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Бёрпи(упор лёжа ,отжимание и выпрыгивание вверх). ○ Скалолаз (и.п.- в упоре лёжа с бегом на месте). ○ приседания (сначала попробуйте приседания с выпрыгиванием, если нет сил продолжать, делайте обычные). <p>5. Растяжка.</p>
Суббота	30.05.2020	<p>Разминка 1 серия - прыжковая – на месте или с небольшим продвижением, в руках гантели (либо бутылочки с водой), Медленный бег – 30 сек Прыжки на двух ногах -30 сек</p>

		<p>Прыжки на правой ноге -30 сек (15 сек с продвижением вперед, 15 сек – назад) Прыжки на левой ноге – 30 сек (15 сек с продвижением вперед, 15 сек – назад) Прыжки, подтягивая колени к груди - 30 сек (15 сек – вперед, 15 сек – назад) Прыжки «пружинкой» - 30 сек Выпрыгивания из полу-приседа – 30 сек (15 сек – вперед, 15 сек – назад) Прыжки из положения «птичка» (полу-присед на одной ноге, вторая на весу сзади, туловище наклонено вперед на опорную ногу, руки опущены в стороны – вниз; в момент выпрыгивания туловище выпрямляется, руки разводятся в стороны-вверх, приземление происходит на другую ногу) – 30 сек Прыжки в высокой «разножке» со сменой ног – 30 сек Прыжки в высокой «разножке», не меняя позиции ног – по 30 сек на каждую Прыжки «мячиком» в низком приседе, не разгибая коленей – 20 сек Прыжки «лягушкой», разгибая колени в момент выпрыгивания – 20 сек Между выполнением заданий отдых 30-40 сек Между сериями – от 2-х до 4-х мин.</p> <p>Растяжка - 1 серия – все упражнения выполнять по 30 сек. Сидя – ноги вместе перед собой – наклоны вперед с прямой спиной Сидя – ноги широко перед собой - наклоны поочередно к правой, к левой, между Барьерный сед – наклоны к атакующей, к толчковой, между ногами «Мостик» - удержание до 30 сек Сидя – стопы вместе, колени в стороны – «бабочка», «ёжик» Пружинящие выпады на каждую ногу Лежа на спине, руки в стороны – стопой правой ноги коснуться кисти левой руки, удержать положение 15 сек, лопатки от пола не отрывать + то же в другую сторону 15 сек</p> <p>Хорошие варианты упражнений на гибкость можно взять на YouTube канале FitStars.</p> <p>Основная часть: 1 серия</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Стоя в упоре о стену – имитация барьерных проносов – вперед 25 раз и назад 25 раз (из них 5 свободных, 5 быстрых – чередовать) 2. Стоя в упоре о стену (в небольшом наклоне) – бег с высоким подниманием бедра 20 раз 3. Стоя в упоре о стену – быстрые подъёмы в отскоке правой ногой 10 раз + левой ногой 10 раз 3. Стоя спиной к стене – одна нога поднята перед собой – выполнить сгибания-разгибания колена, удерживая бедро в высоком положении – 20 раз (рукой можно поддерживать бедро) 4. Стоя спиной к стене – поднять максимально высоко согнутую правую ногу -выпрямить ее перед собой, удерживая колено на максимально возможной высоте- согнуть ногу, убрав пятку под таз - опустить ногу на опору – 10 раз + то же на левую ногу 10 раз 5. Имитация барьерной атаки через воображаемый барьер – 20 раз
--	--	--

		<p>на каждую ногу Имитация связки «атака-пронос» через воображаемый барьер – 20 раз на каждую ногу + «атака-пронос-отскок» - 10 раз на каждую ногу</p> <p>6. Бег на месте – через каждые четыре шага имитация преодоления барьера – должно получаться на разные ноги – делать по 5 повторов на каждую ногу</p> <p>7. Махи, стоя боком к стене и держась за нее – по 10 раз выше головы</p> <p>8. Вставания из барьерного шага – 10 раз</p> <p>9. «Вертушка» - лёжа на животе, руки в стороны – завести правую ногу за спину к левой руке, одновременно садясь в «барьерный шаг» - вернуться в исходное положение + то же в другую сторону – по 8 раз в каждую сторону</p> <p>10. «Утюжок» - стоя в позиции «выпад в сторону» на правую ногу, пятки стоят на опоре - максимально низко пронести таз над опорой с правой ноги на левую и обратно – 8 раз</p> <p>11. Сидя в барьерном шаге правая нога впереди, работа рук - 10 раз свободно, 10 раз максимально быстро + то же на другую ногу</p> <p>12. Стоя в упоре о стену – поднять согнутую ногу в сторону – сгибания-разгибания колена, уводя в момент сгибания голень под бедро, касаясь пяткой ягодицы, колено при этом удерживать в максимально высокой позиции – по 20 раз на каждую ногу</p> <p>13. На месте – выпад ногой назад, в момент подъёма выполнить атакующее - барьерное – движение – и снова уйти в выпад – по 10 раз на каждую ногу</p> <p>14. Сидя в барьерном шаге правая нога впереди – поднять 10 раз правую ногу и 10 раз левую ногу + то же, сидя в барьерном шаге левая нога впереди</p> <p>Заключительная часть - 1 серия - упражнения на укрепление мышц туловища Пресс – 60 р Спина – 60 р «Косые» - 60 р + Сгибания-разгибания рук в упоре лежа (на стопах или на коленях) – 30 раз.</p>
Воскресенье	31.05.2020	Выходной

Всем здоровья и добра!