План тренировочных занятий по легкой атлетике в условиях самоизоляции для занимающихся в БУС-4 тренера-преподавателя МБУДО ДЮСШ «Спартак» Волкова Владимира Николаевича, согласно расписания на 2020 год.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | День недели | Комплексы упражнений |
| 18.03 | СР | Разминка 15 минут  - подниматься и опускаться на носках стоя у опоры 30-40 сек;  - вращение голеностопом в положении сидя 50-60 сек;  - сгибание, разгибание, отведение, приведение стопы, преодолевая сопротивление другой по 30-40 сек;  - приседы 20-30 раз;  - «гусеница» 100 сгибаний пальцев стопы;  - наклоны и махи (5 минут)  Основная часть 45 минут  - бег на месте 4\*35 сек через 6 минут ходьбы  - сгибание рук в упоре лежа 2\*10 раз  - сидя, имитация работы рук при беге 2\*30 сек  Заключительная часть 30 минут  - упр-ия на гибкость в положении «выпада» 10 минут  - упр-ия на расслабление 5 минут  - просмотр видеоматериалов |
| 20.03 | ПТ | Разминка 15 минут  - подниматься и опускаться на носках стоя у опоры 30-40 сек;  - вращение голеностопом в положении сидя 50-60 сек;  - сгибание, разгибание, отведение, приведение стопы, преодолевая сопротивление другой по 30-40 сек;  - приседы 20-30 раз;  - «гусеница» 100 сгибаний пальцев стопы;  - наклоны и махи (5 минут)  Основная часть 45 минут  - лежа на спине, ноги на весу, встречные движения бедрами по 5 сек\*4 раза через 60 сек «трусцы»\*4 серии, интервал отдыха м/у сериями 6 минут  - сгибание рук в упоре лежа 3\*5 раз  - сидя, имитация работы рук при беге 3\*10 сек  Заключительная часть 30 минут  - упр-ия на гибкость и расслабление 15 минут  - просмотр видеоматериалов «Тонкости техники спринта» |
| 21.03 | СБ | Разминка 15 минут  - подниматься и опускаться на носках стоя у опоры 30-40 сек;  - вращение голеностопом в положении сидя 50-60 сек;  - сгибание, разгибание, отведение, приведение стопы, преодолевая сопротивление другой по 30-40 сек;  - приседы 20-30 раз;  - «гусеница» 100 сгибаний пальцев стопы;  - наклоны и махи (5 минут)  Основная часть 50 минут  - многоскоки «лягушка» 3-ой \*5 подх через 1-2 мин отдыха, 3 серии , отдых м/у сериями 10 минут  - статодинамика в положении «планка»: в упоре на локтях- 60 секунд и на одном локте, лежа на боку 2\*1 минуте  Заключительная часть 25 минут  - упр-ия на расслабление и осанку10 минут  - водные процедуры 15 минут |
| 23.03 | ПН | Разминка 15 минут  - подниматься и опускаться на носках стоя у опоры 30-40 сек;  - вращение голеностопом в положении сидя 50-60 сек;  - сгибание, разгибание, отведение, приведение стопы, преодолевая сопротивление другой по 30-40 сек;  - приседы 20-30 раз;  - «гусеница» 100 сгибаний пальцев стопы;  - наклоны и махи (5 минут)  Основная часть 45 минут  - лежа на спине, ноги на весу, встречные движения бедрами по 6-7 сек\*5 раз через 60 сек «трусцы»\*4 серии, отдых м/у сериями 5-6 минут  - подниматься на носок в статодинамическом режиме по 30-40 сек\*3 раза на каждую через 30-40 сек отдыха  - приседы в статодинамическом режиме 2 раза\*30 сек чрез 30 секунд отдыха  Заключительная часть 30 минут  - упр-ия на расслабление и гибкость15 минут  - просмотр видеоматериалов Селуянова В.Н. |
| 25.03 | СР | Разминка 15 минут  - подниматься и опускаться на носках стоя у опоры 30-40 сек;  - вращение голеностопом в положении сидя 50-60 сек;  - сгибание, разгибание, отведение, приведение стопы, преодолевая сопротивление другой по 30-40 сек;  - приседы 20-30 раз;  - «гусеница» 100 сгибаний пальцев стопы;  - наклоны и махи (5 минут)  Основная часть 45 минут  - бег на месте 4\*35 сек через 6 минут ходьбы  - приседы на одной 3\*30 сек на каждую через 30 сек отдыха  - сидя, имитация работы рук при беге 3\*30 сек через 30 сек отдыха  Заключительная часть 30 минут  - упр-ия на расслабление и гибкость15 минут  - просмотр видеоматериалов Селуянова В.Н. |
| 27.03 | ПТ | Разминка 15 минут  - подниматься и опускаться на носках стоя у опоры 30-40 сек;  - вращение голеностопом в положении сидя 50-60 сек;  - сгибание, разгибание, отведение, приведение стопы, преодолевая сопротивление другой по 30-40 сек;  - приседы 20-30 раз;  - «гусеница» 100 сгибаний пальцев стопы;  - наклоны и махи (5 минут)  Основная часть 45 минут  - лежа на спине, ноги на весу, встречные движения бедрами по 8-10 сек\*4 раз через 2 минуты отдыха\*4 серии, отдых м/у сериями 5-6 минут  - быстрые приседания 3\*10 раз за 10 сек, через 3 минуты ходьбы или «трусцы»  - имитация работы рук при беге стоя на одной 2 подх\*8-10 сек на каждой ноге  Заключительная часть 30 минут  - упр-ия на расслабление и гибкость и осанку15 минут  - просмотр видеоматериалов Селуянова В.Н. |
| 28.03 | СБ | Разминка 15 минут  - подниматься и опускаться на носках стоя у опоры 30-40 сек;  - вращение голеностопом в положении сидя 50-60 сек;  - сгибание, разгибание, отведение, приведение стопы, преодолевая сопротивление другой по 30-40 сек;  - приседы 20-30 раз;  - «гусеница» 100 сгибаний пальцев стопы;  - наклоны и махи (5 минут)  Основная часть 50 минут  - многоскоки «лягушка» 4-ой \*5 подх через 1 мин отдыха, после этого выпады как можно глубже за 8-10 шагов, 3 серии, отдых м/у сериями 10 минут заполнить упр-ями на руки с гантелями (бутылки с водой)- 45 минут  - статодинамика в положении «планка» 5 минут  Заключительная часть 25 минут  - упр-ия на расслабление и осанку10 минут  - водные процедуры 15 минут |
| 30.03 | ПН | Разминка 15 минут  - подниматься и опускаться на носках стоя у опоры 30-40 сек;  - вращение голеностопом в положении сидя 50-60 сек;  - сгибание, разгибание, отведение, приведение стопы, преодолевая сопротивление другой по 30-40 сек;  - приседы 20-30 раз;  - «гусеница» 100 сгибаний пальцев стопы;  - наклоны и махи (5 минут)  Основная часть 45 минут  - бег в упоре лежа 8-10 сек\*4 раза через 60 сек «трусцы», 4 серии, отдых м/у сериями 5-6 минут заполнить упр-ями на руки с гантелями (бутылки с водой)  - выпрыгивания вверх из приседа на одной по10 раз\*3 подх на каждую  - упр-ие «гусеница» выполнять 3 подхода до «отказа»  Заключительная часть 30 минут  - упр-ия на расслабление и гибкость и осанку15 минут  - просмотр видеоматериалов Селуянова В.Н. |
| 01.04 | СР | Разминка 20 минут  - ходьба по комнате с разными положениями стопы (на пятках, внутреннем, внешнем своде стопы и т.д.)- 5 минут  - вращение стопами в положении сидя или лежа -50 раз  - приседы на двух после 2-3-х прыжков на месте -8-10 раз  - стоя у опоры поднимать бедро вверх- вперед, назад, внутрь и наружу по 15-20 раз ( можно с отягощением на голени или сопротивлением амортизатора)  - наклоны вперед и в сторону в положении выпада по 15 раз  - махи и специальные упр-ия барьериста - 15 минут  При болевых ощущениях при массаже использовать мяч. массажер  Основная часть 50 минут  - подниматься на носки в статодинамическом режиме по 30 сек\*3 раза на каждую через 30 сек отдыха, 4 серии, отдых м/у сериями 10 минут это пассивный просмотр видеоматериалов или упр-ия с амортизаторами для рук и плечевого пояса  - упр-ия на пресс и спину лежа на коврике- 10 минут  - упр-ия на двуглавую мышцу бедра и ягодичную в положении «ягодичного мостика»- 10 минут  Заключительная часть 30 минут  - упр-ия на расслабление и гибкость в положении лежа 15 минут |
| 03.04 | ПТ | Разминка 20 минут  - ходьба по комнате с разными положениями стопы (на пятках, внутреннем, внешнем своде стопы и т.д.)- 5 минут  - вращение стопами в положении сидя или лежа -50 раз  - приседы на двух после 2-3-х прыжков на месте -8-10 раз  - стоя у опоры поднимать бедро вверх- вперед, назад, внутрь и наружу по 15-20 раз ( можно с отягощением на голени или сопротивлением амортизатора)  - наклоны вперед и в сторону в положении выпада по 15 раз  - махи и специальные упр-ия барьериста - 15 минут  При болевых ощущениях при массаже использовать мяч. массажер  Основная часть («многоповторка» 30 минут)  10 серий\*1 серия (2 минуты), отдых м/у сериями 1 минута  - подниматься на носке как можно быстрее по 10 раз на каждую ногу подряд с паузой внизу=2 секунды\*10 раз\*(каждую)2=40 секунд  - выпрыгивать вверх из положения сидя на диване=2секунды\*10 раз=20 секунд  - резко подтягивать пятку левой с паузой внизу 2 сек\*10 раз=20 секунд  - тоже для правой ноги 20 секунд  - быстро отжаться, затем задержаться в положении лежа =2 сек\*10 раз=20 секунд  Заключительная часть 40 минут  - упр-ие «гусеница» 1 минута\*5 подх, отдых м/у подходами 1 минута=10 минут  - босиком, стоя на одной, сохранять равновесие 1 мин\*2 подх\*каждую=4 минуты  - тоже с наклонами 4 минуты  - стойка на лопатках, перекаты на спине в группировке и другие элементы акробатики, а также упр-ия на расслабление 12 минут  - просмотр видеоматериалов «Интервальная тренировка 10\*10 для развития выносливости В.Н. Селуянова»- 10 минут |
| 04.04 | СБ | Разминка 20 минут  - ходьба по комнате с разными положениями стопы (на пятках, внутреннем, внешнем своде стопы и т.д.)- 5 минут  - вращение стопами в положении сидя или лежа -50 раз  - приседы на двух после 2-3-х прыжков на месте -8-10 раз  - стоя у опоры поднимать бедро вверх- вперед, назад, внутрь и наружу по 15-20 раз ( можно с отягощением на голени или сопротивлением амортизатора)  - наклоны вперед и в сторону в положении выпада по 15 раз  - махи и специальные упр-ия барьериста - 15 минут  При болевых ощущениях при массаже использовать мяч. массажер  Основная часть 50 минут  1 серия- бег на месте 8-10 сек\*4 подх, отдых в ходьбе 2 мин м/у подходами  2 серия- бег в упоре лежа 10 сек\*4 подх, отдых в ходьбе 2 мин м/у подходами  3 серия- сидя на диване, ноги на весу встречные движения бедрами 10 сек\*4 подх, отдых в ходьбе 2 мин м/у подходами  4 серия- лежа на животе, попеременные сгибания ног до касания пяткой ягодицы 10 сек\*4 подх, отдых пассивный 2 мин м/у подходами  После каждой серии, во время отдыха, не менее 6 минут сгибать руки в упоре лежа , имитировать беговые движения руками или поднимать гантели разными способами  Заключительная часть 30 минут  - упр-ия на расслабление и осанку15 минут  - водные процедуры 10 минут |
| 06.04 | ПН | Разминка 20 минут  - ходьба по комнате с разными положениями стопы (на пятках, внутреннем, внешнем своде стопы и т.д.)- 5 минут  - вращение стопами в положении сидя или лежа -50 раз  - приседы на двух после 2-3-х прыжков на месте -8-10 раз  - стоя у опоры поднимать бедро вверх- вперед, назад, внутрь и наружу по 15-20 раз ( можно с отягощением на голени или сопротивлением амортизатора)  - наклоны вперед и в сторону в положении выпада по 15 раз  - махи и специальные упр-ия барьериста - 15 минут  При болевых ощущениях при массаже использовать мяч. массажер  Основная часть 40 минут  - каждой ногой, стоя на возвышении, подниматься и опускаться на носке в статодинамическом режиме 3 подх\*30 сек через 30 сек отдыха  -упр-ие «гусеница» 3 подх\*60 сек, отдых м/у подходами 30 сек  - варианты выпадов назад 3 подх\*30сек на каждую ногу через 30 сек отдыха  - выпады вперед и в сторону 3 подх\*30сек на каждую ногу через 30 сек отдыха  - прыжки на месте на поролоне: на одной - по50 раз/на двух - 100 раз  - беговые движения ногами в стойке на лопатках - 30 секунд  - сгибание рук в упоре сзади, одна нога на весу- 30 секунд  - беговые движения руками сидя на полу- 30 секунд  -отжиматься от пола, стоя коленями на диване и варианты «планки»- 15 минут  - бег на месте на балконе 10-15 минут  Заключительная часть 30 минут  - упр-ия на гибкость и осанку 15 минут  - просмотр видеоматериалов «Фильмы о спорте» |
| 08.04 | СР | Разминка 20 минут  - ходьба по комнате с разными положениями стопы (на пятках, внутреннем, внешнем своде стопы и т.д.)- 5 минут  - вращение стопами в положении сидя или лежа -50 раз  - приседы на двух после 2-3-х прыжков на месте -8-10 раз  - стоя у опоры поднимать бедро вверх- вперед, назад, внутрь и наружу по 15-20 раз ( можно с отягощением на голени или сопротивлением амортизатора)  - наклоны вперед и в сторону в положении выпада по 15 раз  - махи и специальные упр-ия барьериста - 15 минут  При болевых ощущениях при массаже использовать мяч. массажер  Основная часть 50 минут  - бег на месте 4\*35 сек через 6 минут ходьбы  - приседы на одной 2\*40 сек на каждую через 20 сек отдыха  - имитация работы рук при беге 2\*30 сек через 30 сек отдыха  - тяга ногой амортизатора, закрепленного на голени по 30 секунд в различных направлениях: вперед, наружу, назад, внутрь каждой ногой  - специальные упр-ия в положении барьерного шага и махи= 15 минут  - упр-ие «гусеница» 3 подх\*60 сек через 30 сек отдыха  - прыжки на поролоне на двух (150 отталкиваний) и одной (70 отталкиваний)  Заключительная часть 20 минут  - элементы акробатики, упр-ия на гибкость и осанку 10 минут  - просмотр видеоматериалов «Легенды Российского спорта» |
| 10.04 | ПТ | Разминка 20 минут  - ходьба по комнате с разными положениями стопы (на пятках, внутреннем, внешнем своде стопы и т.д.)- 5 минут  - вращение стопами в положении сидя или лежа -50 раз  - приседы на двух после 2-3-х прыжков на месте -8-10 раз  - стоя у опоры поднимать бедро вверх- вперед, назад, внутрь и наружу по 15-20 раз ( можно с отягощением на голени или сопротивлением амортизатора)  - наклоны вперед и в сторону в положении выпада по 15 раз  - махи и специальные упр-ия барьериста - 15 минут  При болевых ощущениях при массаже использовать мяч. массажер  Основная часть 50 минут  - бег на балконе «трусцой»-5 минут  - многоскоки «лягушкой» 12-ой\*5 раз и выпады вглубь 8-10 шагов\*5 раз, 2 серии, отдых м/у сериями 10 минут  Заключительная часть 20 минут  - упр-ия на гибкость и осанку 10 минут  - просмотр видеоматериалов «Секреты тренировок дома» |
| 11.04 | СБ | Разминка 20 минут  - ходьба по комнате с разными положениями стопы (на пятках, внутреннем, внешнем своде стопы и т.д.)- 5 минут  - вращение стопами в положении сидя или лежа -50 раз  - приседы на двух после 2-3-х прыжков на месте -8-10 раз  - стоя у опоры поднимать бедро вверх- вперед, назад, внутрь и наружу по 15-20 раз ( можно с отягощением на голени или сопротивлением амортизатора)  - наклоны вперед и в сторону в положении выпада по 15 раз  - махи и специальные упр-ия барьериста - 15 минут  При болевых ощущениях при массаже использовать мяч. массажер  Основная часть 50 минут  - бег на месте 4\*40 сек, через 8-10 минут ходьбы  - выпрыгивания вверх на одной вторая сзади на возвышении 2\*10 раз\* каждой  - упр-ия с гантелями на руки, плечевой пояс и спину - 20 минут  - «гусеница» 2 подхода по 60 секунд  Заключительная часть 20 минут  - упр-ия на расслабление 10 минут  - водные процедуры и самомассаж |
| 13.04 | ПН | Разминка в движении 25 минут  - ходьба по комнате с разными положениями стопы (на пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, носками внутрь и наружу, боком и спиной вперед и т.д.)- 5 минут  - 10-12 приседов во время ходьбы, после каждого приседа по 2-3 подскока вверх, отталкиваясь только стопами  - 10-12 наклонов во время ходьбы, наклоняясь после каждого шага  - подтягивать голень назад к ягодице в движении  - ходьба, имитируя поочередно переход через барьер правой, затем левой ногой  - ходьба, подтягивая поочередно колени к груди  - махи в движении  - «гусеница»  Основная часть 50 минут  - бег на месте с околопредельной интенсивностью 4 раза\*8-10 секунд  с отдыхом по 3 минуты в ходьбе после каждого повторения, 4 серии через 10 минут активного отдыха с применением силовых упражнений на руки и плечевой пояс  - стоя на возвышении, медленно подниматься и опускаться на носках: 3 подхода на каждую ногу по 30 секунд «до жжения» через 30 секунд отдыха  - упор лежа на локтях 60 секунд, меняя положение ног (отводить в сторону, поднимать вверх, поочередно сгибать и т.д.)  - прыжки вверх, не сгибая ног по 100-200 отталкиваний на двух и 70-100 на одной  Заключительная часть 15 минут  - встряхивать согнутые ноги в положении лежа на спине  - тоже в положении ноги подняты с упором о диван  - тоже в стойке на плечах с опусканием расслабленных ног, сгибая тело  - стоя в положении шага, движение рук с широкой амплитудой, добиваясь ощущения свободы, начиная с кистей рук и до плечевого пояса, сохраняя контроль над свободой, постепенно повышать темп движений |
| 15.04 | СР | Разминка в движении 25 минут  - ходьба по комнате с разными положениями стопы (на пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, носками внутрь и наружу, боком и спиной вперед и т.д.)- 5 минут  - 10-12 приседов во время ходьбы, после каждого приседа по 2-3 подскока вверх, отталкиваясь только стопами  - 10-12 наклонов во время ходьбы, наклоняясь после каждого шага  - подтягивать голень назад к ягодице в движении  - ходьба, имитируя поочередно переход через барьер правой, затем левой ногой  - ходьба, подтягивая поочередно колени к груди  - махи в движении  - «гусеница»  Основная часть 50 минут  - бег на месте в темпе бега на 400 метров 4 раза\*50 секунд через 10 минут активного отдыха в ходьбе  - лежа на спине, согнуть ноги, поднять вверх, выпрямляя медленно опустить  - лежа на спине, поднять прямые ноги и опускать в стороны с акцентом на подъем в крайних положениях  - лежа на животе, быстрое прогибание и медленное опускание ног и туловища  Заключительная часть 15 минут  - встряхивать согнутые ноги в положении лежа на спине  - тоже в положении ноги подняты с упором о диван  - тоже в стойке на плечах с опусканием расслабленных ног, сгибая тело  - стоя в положении шага, движение рук с широкой амплитудой, добиваясь ощущения свободы, начиная с кистей рук и до плечевого пояса, сохраняя контроль над свободой, постепенно повышать темп движений |
| 17.04 | ПТ | Разминка в движении 25 минут  - ходьба по комнате с разными положениями стопы (на пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, носками внутрь и наружу, боком и спиной вперед и т.д.)- 5 минут  - 10-12 приседов во время ходьбы, после каждого приседа по 2-3 подскока вверх, отталкиваясь только стопами  - 10-12 наклонов во время ходьбы, наклоняясь после каждого шага  - подтягивать голень назад к ягодице в движении  - ходьба, имитируя поочередно переход через барьер правой, затем левой ногой  - ходьба, подтягивая поочередно колени к груди  - махи в движении  - «гусеница»  Основная часть 50 минут  - стоя в высоком полуприседе, ноги на ширине плеч, движения руками, согнутыми в локтях, как при беге, тоже с отягощениями (гантели, пластиковые бутылки) чередовать с выполнением без отягощений, очень быстро, но свободно по8-10 секунд, 4-6 подходов, отдых 3 минуты  - стоя на одной ноге, держась за опору, свободные махи ногой с повторяющимся акцентом на активный мах назад, с быстрым переходом на движение вперед по 10-15 раз на ногу, тоже с отягощениями на голени (манжеты)  - бег на месте на частоту шагов 3-4 раза по 10 секунд с высоким поднимание бедра  - из упора лежа переход в упор присев, затем выпрыгнуть вверх, повторить 10-15 раз, 4 подхода с отдыхом в 60 секунд  - смена ног в положении широкого шага (выпада), до 50 раз, можно с опорой руками о стулья  Заключительная часть 15 минут  - встряхивать согнутые ноги в положении лежа на спине  - тоже в положении ноги подняты с упором о диван  - тоже в стойке на плечах с опусканием расслабленных ног, сгибая тело  - стоя в положении шага, движение рук с широкой амплитудой, добиваясь ощущения свободы, начиная с кистей рук и до плечевого пояса, сохраняя контроль над свободой, постепенно повышать темп движений |
| 18.04 | СБ | Разминка в движении 25 минут  - ходьба по комнате с разными положениями стопы (на пятках, внутреннем, внешнем своде стопы, носками внутрь и наружу, боком и спиной вперед и т.д.)- 5 минут  - 10-12 приседов во время ходьбы, после каждого приседа по 2-3 подскока вверх, отталкиваясь только стопами  - 10-12 наклонов во время ходьбы, наклоняясь после каждого шага  - подтягивать голень назад к ягодице в движении  - ходьба, имитируя поочередно переход через барьер правой, затем левой ногой  - ходьба, подтягивая поочередно колени к груди  - махи в движении  - «гусеница»  Основная часть 50 минут  - многоскоки на одной 15 отталкиваний\*10 раз\*обе ноги  - ходьба выпадами 16\*4 выпада  Заключительная часть 15 минут  - упр-ия на расслабление и водные процедуры |
| 20.04 | ПН | Смотри 13,04 |
| 22.04 | СР | Смотри 15.04 |
| 24.04 | ПТ | Смотри 17.04 |
| 25.04 | СБ | Смотри 18.04 |
| 27.04 | ПН | Смотри 13.04 |
| 29.04 | СР | Смотри 15.04 |