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 |
| 01 мая | ПТ | Разминка 35 минут - ходьба на месте с высоким подниманием бедра- 1 мин  - приседания во время ходьбы, чрез 2-3 шага (8-10 раз)- 1мин  - наклоны, во время ходьбы, касаясь руками носка, на каждый шаг 15-20 раз- 1 мин  - подниматься на носках вверх с фиксацией и паузо, при опускании на пятки (не меньше 1 сек) 30-40 раз- 1 мин  - стоя боком к стулу, перешагивать через него ближней ногой 15-20 раз вперед, затем 10-15 раз назад, на каждую ногу, с нарастающим темпом движений- 4 мин  - стоя лицом к стулу, переносить прямую ногу наружу, внутрь по 15-20 раз- 1 мин  - то же поочередно: правая-левая 40 раз-2 мин  - бег на месте с высоким подниманием бедра с опорой руками о стенку, менять расстояние до опоры и темп движений, следить за осанкой, фиксировать темп и число движений за контрольной время (высоким показателем частоты движений за 6 секунд в этом упр-ии является- 18 раз раз одной ногой или пар шагов) 5 мин  - в положении широкого выпада, упругие покачивания, то же с постепенным увеличением выпада и амплитуды движений- 5 мин  - в положении среднего выпада, толчком обеих ног, в низком прыжке быстрая смена положения ног, постепенно добавляя амплитуду и частоту движений, то же с гантелями (бутылки с водой) в руках по 40-50 прыжков за подход- 5 мин  - стоя на месте в полуприседе, поочередные прыжки в стороны, отводя свободную ногу назад, руки согнуты в локтях, как при беге- 1 мин  - стоя в высоком полуприседе, движения руками как при беге с отягощениями в руках (гантели, бутылки) чередовать с выполнением без отягощений, очень быстро, но свободно- 5 мин  - стоя в шаге, движения прямыми руками с большой амплитудой с постепенно нарастающей частотой при некотором сокращении амплитуды, чередуя с работой согнутыми руками- 2 мин  - в упоре лежа беговые движения ногами в носках, не отрывая стоп взятых на себя от пола(скользить)- 3 мин  Основная часть 25 минут  - быстрые поднимания на носках, не касаясь пяткой пола, с опорой руками о стену 45 сек- 4 подхода  - упр-ия с отягощениями (бутылки с водой от 5 литров):  1. сгибание рук, держа бутылки перед собой  2. сгибание и разгибание рук, с отягощением за головой  3. наклоны с грузом в руках, стоя на одной ноге  - быстрые приседания (10 раз за 10 секунд), можно с отягощением- 3 подх  - стоя на одной ноге и держась рукой за опору, беговые движения свободной ногой с акцентом на активный мах назад, с быстрым переходом на движение вперед с нарастающим темпом по 20-30 сек на каждую ногу в трех подходах  Заключительная часть 30 минут  - из упора лежа сзади согнувшись, пятки на возвышении (диван) подъем таза медленно сгибая и разгибая ноги в коленях, постепенно добавляя скорость выполнения, после окончания встряхнуть мышцы- 5 мин  - то же, но одна нога на возвышении- 5 мин  - лежа на животе, быстрое прогибание и медленное опускание ног и туловища- 5 мин  - лежа на спине, тянуть руками за голень, согнутую ногу к плечу- 5 мин  - в стойке на лопатках, разводить ноги в различных направлениях и доставать коленями за головой  - стоя на четвереньках, различные потягивания, прогибать и округлять спину  Повторить эту тренировку: 08, 15, 22, 29 мая! |
| 02 мая | СБ | Разминка 30 минут  - вращение головой вокруг вертикальной оси вправо, затем влево по 10 раз, голову не наклонять, работают только мышцы шеи (в горизонтальной плоскости)  - движение головой во фронтальной плоскости вправо, затем влево по 10 раз- требования те же  - движение головой по кругу в сагитальной плоскости вперед, затем назад по 10 раз  - повторить эти же движения грудной клеткой в поясничном отделе: в горизонтальной, фронтальной и сагитальной плоскостях по 10 повторений  - то же в тазобедренном суставе для всего торса  - сгибать стопу правой ноги преодолевая сопротивление левой, затем наоборот  - разгибать стопу правой ноги преодолевая сопротивление левой, затем наоборот  - круговые движения в голеностопном суставе наружу, затем внутрь, вправо, влево и т.д.  - упр-ие «гусеница»  - лежа на животе, сгибать в колене правую ногу, преодолевая сопротивление левой, затем наоборот по 10 повторений  - лежа на животе, разгибать в колене правую ногу, преодолевая сопротивление левой, затем наоборот по 10 повторений  - стоя на коленях, сгибать и выпрямлять туловище(с отягощением в руках)  - стоя на коленях, прыжком в положение приседа  - передвигаться сидя на полу на ягодицах за счет движений в тазобедренном суставе  - из положения лежа в группировке на спине, вставать на ноги без помощи рук, с последующим выпрыгиванием вверх  - то же вставать на одной ноге, с последующим выпрыгиванием вверх  Основная часть 30 минут  - ходьба с резиновой петлёй на голени приставными шагами по 10-20 шагов: вперед, назад, вправо, влево\* 4 раза каждое упр-ие (если нет резиновой петли, прикрепить отягощение и отводить ногу вперед, назад, внутрь, в стороны по 30-40 секунд, напрягая мышцы)  - стоя на одной ноге и держась за опору, беговые движения свободной ногой, с акцентом на активный мах назад, с быстрым переходом на движение вперед с нарастающим темпом по 10-15 секунд на каждую ногу, выполнять на фоне силовых упражнений, не меньше 4 подходов на каждую ногу  - стоя на одной ноге, быстрые опускания и поднимания на носке, не касаясь пяткой пола с опорой рукой о стену 10-20 секунд по 30-50 подъемов за подход\* 4 подхода на каждую ногу  - из основной стойки, наклоняясь и падая вперед, слегка приседая перейти в упор лежа на согнутых руках  - в упоре лежа, переступанием рук, последовательное разведение рук шире плеч и возвращение назад  - в упоре лежа, быстрым разгибанием рук и толчком ног оторваться от пола, спина слегка согнутая  Заключительная часть 30 минут  - стоя в наклоне вперед, одну руку вперед, другую назад, пальцы крепко сжать в кулак и напрячь мышцы рук, затем расслабляя мышцы «уронить» руки, принять основную стойку  - в основной стойке поднять руки вверх, встряхивая, почувствовать тяжесть, «уронить» вниз, наклониться вперед, продолжая встряхивать, опуститься в упор присев до полного расслабления руки плечевого пояса  - встряхивания согнутых ног в положении лежа на спине  - ванна с экстрактом хвои или морской соли  - просмотр видео «Секреты тренировки дома» под рубрикой «Веселая наука»  Повторить эту тренировку: 09,16,23,30 мая! |
| 04 мая | ПН | Разминка 25 минут - ходьба на месте с высоким подниманием бедра- 100 шагов  - бег на месте поднимая пятку под ягодицы и вращая руками в различных направлениях- 5 минут  - приседы, держась за опору, с давлением на пятки- 10-20 раз  - наклоны вперед, назад, в сторону по 8-10 раз  - вращение туловищем, затем тазом- 2 мин  - имитация переноса толчковой ноги через барьер, стоя у опоры: вперед и назад по 15-20 раз  - свободные размахивания ногой в различных направлениях, стоя боком к опоре, затем лицом по 8-10 махов  - стоя носками на ступеньке, медленно опускаться и подниматься, постепенно наращивая темп, сначала на двух, затем на одной по 30-40 раз  Основная часть 30 минут  - прыжки на двух тройным через 2-3 ступеньки- 20 раз  - забегая вверх по лестнице3\*10 метров  - прыжки вверх на одной тройным через 1-2 ступеньки по 20 раз на каждую  - стоя на одной, вторая на возвышении (на ступеньке) быстрая смена ног в течение 10 секунд  - прыжки вверх по лестнице на одной десятерным через одну ступеньку по 5 разна каждую ногу  - ходьба выпадами вверх по лестнице три раза по 16 выпадов  - приседания на одной по 8-10 раз, стоя на возвышении, 2-3 подхода  Заключительная часть 35 минут  - сидя с упором руками сзади поочередный, одновременный подъём прямых ног, носки держать на себя  - сидя с упором руками сзади выпрямление-подъём прямых ног  - то же с вращением по кругу  - стоя на одной ноге, отведение другой назад с захватом за голень  - из положения лежа на спине, с опорой руками за головой и согнутыми ногами, поднимание таза, разгибанием в тазобедренных суставах  - из положения лежа на боку, с опорой на локоть, поднимать и опускать туловище нагружая наружную сторону бедра, затем внутреннюю  - стоя на коленях, зацепившись подошвой стопы за диван, медленно опускаться в упор лежа, затем с помощью рук вернуться в и.п., по 8-10 повторений\* 2 подхода  - стоя коленями на диване, руки на полу, отжиматься от пола 8-10 раз  - опираясь правой рукой и правым коленом о пол, левую руку и ногу поднять в сторону, напрячь сильно мышцы всего тела, затем расслабить и опуститься на пол  - встряхивание согнутых ног в положении лежа на спине ноги на диване  Повторить эту тренировку: 11,18,25 мая! |
| 06 мая | СР | Разминка 30 минут  - танцевальные движения под музыку (с элементами твиста, канкана, рокенролла)- 10 минут  - упираясь руками о стенку, под углом к опоре, давить на пятку, выпрямленной сзади ноги, растягивая икроножную мышцу  - растягивать камбаловидную мышцу, согнутая нога на пятку, носок на себя  - выпрыгивания вверх на прямых ногах за счет стоп 8-10 раз  -встречные движения прямыми ногами сидя на диване, с переходом на максимальную частоту, как при беге  - лежа на животе, попеременные сгибания ног, до касания пяткой ягодиц, с нарастающей частотой  - вращение отягощения над головой  - имитация работы рук при беге с отягощением  - «бокс» с отягощением в руках  - бег на месте с переменой темпа и усилий: 5 сек- активный бег с высоким подниманием бедра\* 5 сек-семенящий бег, руки расслабить  Основная часть 40 минут  - бег трусцой по «восьмер» на передней части стопы, то же «змейкой», без опускания на пятку- до 3 минут  - прыжки на месте на двух-одной ноге, отталкиваясь стопой, постепенно повышая высоту на каждый второй-третий прыжок в течение минуты  - быстрая смена ног в выпаде, с опорой руками о пол- 20-30 повторов  - прыжки на месте на двух ногах с грузом над головой, на вытянутых руках, то же на одной ноге поочередно до 50-70 отталкиваний  - бег на месте, с удержанием груза на вытянутых руках над головой- 20-30 сек  - прыжки вверх, в выпаде на одной ноге, другая на возвышении, с увеличением-уменьшением выпада, то же с отягощением в руках по 10-15 раз  - из упора лежа, прыжком вынести ноги вперед в упор лежа сзади по 8-10 раз  - наступанием на возвышение, подъем бедра с грузом на голени вверх по 15-20 раз на каждую ногу или перешагивать вперед-назад через возвышение, стоя одной ногой на нем  - сгибание туловища лежа на спине, под различными углами с закрепленными ногами, с отягощением за головой по 15-20 раз  - в наклонном положении тела, сгибание рук с отягощением 5-10 кг по 10 раз на каждую  - наклоны, сохраняя равновесие на одной ноге с отягощением в руках 0,5-1,5 кг  - то же,выпрыгивая вверх с выпрямление тела и возвращением при приземлении в и.п.  - бег в упоре о стенку4-6 подходов по 10 секунд с максимальной частотой  Заключительная часть 20 минут  - встряхивание согнутых ног в стойке на плечах, с опусканием расслабленных ног, сгибая тело  - просмотр видео «Мировые рекорды л/а»  Повторить эту тренировку: 13,20,27 мая! |