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 |
| 06,13,20,27 мая | СР | - танцы под музыку; бег трусцой в комнате; бег на месте с переменой темпа: 5 сек быстро, 5 сек семенящий бег; прыжки на месте, отталкиваясь только стопой; выпрыгивания вверх на одной ноге в положении выпада; смена ног в положении выпада; бег с высоким бедром в упоре о стенку с максимальной частотой 4 под\*10 сек; просмотр видео «Мировые рекорды в л/а»  (смотри тренировку для БУС-4 от 06.05.2020) |
| 01,08,15,22,29 мая | ПТ | - ходьба на месте с высоким подниманием бедра(100 шагов); приседания в движении; наклоны в движении; бег на месте с высоким подниманием бедра, меняя расстояние до опоры и темп движений; имитация работы рук в беге с отягощением в руках и без него; бег в упоре лежа; быстрые поднимания на носках вверх и вниз 4 подх\*40 сек; быстрые приседания 10 раз на время (2 подх); стоя у опоры, имитация бегового движения одной ногой с нарастающим темпом( с манжетами на голени или с амортизатором в течение 20-30 сек); упр-ия на заднюю поверхность бедра в положении «ягодичного мостика»  (смотри тренировку для БУС-4 от 01.05.2020) |
| 03,10,17,24,31 мая | ВС | - движения головой, торсом и тазом в трех плоскостях: горизонтальной, фронтальной и сагитальной; сгибание и разгибание стопы и голени, преодолевая сопротивление другой (стопы, голени); из положения лежа на спине вставать без помощи рук с последующим выпрыгиванием вверх; ходьба приставными шагами вперед, назад, вправо, влево, преодолевая сопротивление резиновой петли на голени; стоя на одной ноге у опоры, беговые движения свободной ногой по 10 сек на скорость(3-4 подхода на каждую); быстрые поднимания и опускания на носке, не касаясь пяткой пола, стоя у опоры на одной ноге по 10-20 сек\*30-40 подъемов; быстрые отжимания по 8-10 раз с хлопком; просмотр видео «Секреты тренировки дома»  (смотри тренировку для БУС-4 от 02.05.2020) |