План индивидуальных занятий по месту жительства в режиме самоизоляции.

 Секция\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_легкая атлетика\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ ФИО занимающегося\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Тренер Агишев Александр Анатольевич

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направление работы | I комплекс | II комплекс |
| Содержание работы | Дозирование нагрузки | Дата выполнения | Содержание работы | Дозирование нагрузки | Дата выполнения |
| 1. ОФП | 1.1 Упражнение на равновесие. Руки за спиной, приседания на опорной ноге, другая нога слегка согнута в колене. Присед небольшой. Следим за тем, чтобы не качало корпус.  | 2 х 30 сек. |  | 1.1 Приставной шаг на полусогнутых ногах. Ноги слегка согнуты, корпус немного впереди, таз отвести чуть назад, спина прямая, руки перед собой | До 10 шагов в разные стороны |  |
| 1.2 Приседания с собственным весом. Ноги на ширине плеч, спина прямая, руки согнуты в локтях перед собой на уровне груди. Во время приседаний колени не должны выходить за уровень носков. | 12 – 20 раз |  | 1.2 Горизонтальная планка. Стойка на локтях. | До 1,5 мин. |  |
| 1.3 Ходьба с выпадами. Руки за спиной, спина прямая, присед глубокий, пронос бедра высокий | До 20 раз |  | 1.3 Упражнение Ракушка. Исходное положение – лежа на одном боку, ноги одна на другой и слегка согнуты в коленях, опора на согнутую в локте руку. Поднимание и опускание колена верхней ноги, стопы в это время прижаты друг к другу. | По 20 раз на каждую сторону |  |
| 1.4 Упражнение на пресс. Исходное положение - сидя, руки за головой, ноги согнуты в коленях и слегка приподняты над полом. Сохраняя равновесие в положении сидя, поочередно локтем правой руки достаем колено левой ноги и наоборот, локтем левой руки – колено правой ноги. | 20 раз на каждую сторону |  | 1.4 Упражнение на пресс. Исходное положение – сидя на полу, сделать опору на руки сзади и отклонив корпус слегка назад. Согнуть ноги в коленях, развести на 10 см друг от друга и приподнять их слегка над полом. Медленно выпрямляем ноги вдоль пола, оставляя их на весу и возвращаем их в исходное положение | 8 – 10 повторов |  |
| 2. СФП | 2.1 Прыжки на стопе. Руки на поясе. Носки внутрь, наружу, параллельно. | 20 – 30 повторений |  | 2.1 Прыжки на стопе в разные стороны – вперед, назад, вправо, влево. Руки на поясе. Вперед выполняем, слегка наклонив корпус вперед. Назад выполняем, слегка отклонив корпус назад. | 30 прыжков в каждую сторону |  |
| 2.2 Подъем на носок. Встать на правую ногу, принять беговую позу, приподняв бедро и слегка согнув колено левой ноги. Движения напоминают начало бега. | 15 – 20 на каждую ногу |  | 2.2 Ягодичный мостик на одной ноге. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль туловища. Одна нога слегка согнута и опирается пяткой на стул, другая нога слегка вытянута и приподнята на весу. Поднимаем и опускаем таз плавно. | 10 – 15 раз на каждую ногу |  |
| 2.3 Махи из выпада. Одна нога впереди, другая вытянута назад и поставлена на носок, колено едва касается пола. Положение рук как при беге. Из этого положения энергичным движением поднимаемся на впереди стоящей ноге, приподнимаясь слегка на стопе.  | 10 раз на каждую ногу |  | 2.3 Низкая разножка.  | 20 смен |  |
| 2.4 Жим бедром со стула на одной ноге. Встаем со стула. Одна нога на полу, другая слегка впереди приподнята. Спина прямая. Поднимаемся на опорной ноге со стула и плавно опускаемся на место. | 10 – 15 подъемов с каждой ноги |  | 2.4 Подъем на опоре. Стоим боком к стулу, опорная нога на стуле, друга на полу. Энергичным движением поднимаемся на опорной ноге, имитируя движения как при беге.  | По 10 раз на каждую ногу |  |
| 3.Техническая подготовка (имитационные упражнения) | 3.1 Приседания на одной ноге с закрытыми глазами. Руки за спиной, приседания на опорной ноге, другая нога слегка согнута в колене. Присед небольшой. Следим за тем, чтобы не качало корпус.  | 2 х 15 сек. |  | 3.1 Прыжки вперед с ноги на ногу. Четкая фиксация стопы на полу, без раскачивания корпусом. | 2 х 10 раз |  |
| 3.2 Ходьба с имитацией беговых движений. Постановка стопы под центром тяжести, осанка прямая, колено высоко, легкий разворот стопы наружу. | 2 мин. |  | 3.2 Бег на месте в низкой стойке. Исходное положение – стойка на вытянутых руках, ноги – опора на носки. Выполняем движения ногами как при беге. | 2 х 15 сек. |  |
| 3.3 Бег на месте, вперед, назад. Смещая центр тяжести, меняем направление. | По 15 сек. в каждую сторону |  | 3.3 Бег на месте. Исходное положение – высокая стойка как при беге. Выполняем движения бегуна, не поднимая бедра короткими перемещениями стопы вперед-назад | 2 х 15 сек |  |
| 3.4 Перекаты с пятки на носок. В движении выполняем легкий подскок вверх, приподнимаясь на носке. Приземляемся на пятку. | 20 - 30 движений |  | 3.4 Выпрыгивания вверх с хлопком руками над головой и одновременным разведением ног в стороны. | 15 – 20 движений |  |
| 4.Теоретическая подготовка (просмотр и анализ тренировок и соревнований по виду спорта, онлайн- тренировки) | 4.1 Силовая подготовка бегуна в домашних условиях. <https://www.runlab.ru/trenirovki/silovaya_podgotovka_beguna_v_domashnih_usloviah.html>. |  | 4.1 Сколько воды нужно пить бегунам.<https://marathonec.ru/skolko-vodi-pit-begunam/> |  |
| 4.2 Специальные беговые упражнения.<https://www.youtube.com/watch?v=2tEEerMr-AU> |  | 4.2 Специальные упражнения на укрепление голени.<https://marathonec.ru/9exercises> |  |
| 4.3 Специальные упражнения для улучшения техники бега.<https://nogibogi.com/uprazhneniya-dlya-uluchsheniya-texniki-bega/> |  | 4.2 10 силовых упражнений для бега.<https://marathonec.ru/10-strength-exercises-for-runners/> |  |
| 4.4 Как питаться бегуну.<https://www.ckb2rzd.ru/about/interesting/kak-pitatsia-begunu/> |  | 4.3 Круговые тренировки для бегунов. <https://traingain.org/article/2549-krugovye-trenirovki-dlya-begunov> |  |