КОНСПЕКТЫ ТРЕНИРОВОК

отделение легкая атлетика, Тэ-2, тренер Нуржанова Виктория Дмитриевна

примечание: Задания в социальной сети «В контакте».

Упражнения по растяжке и йоге : 1) <https://builderbody.ru/asany-dlya-nachinayushhix/>

2) <http://maximbuvalin.ru/vse-o-bege/30-uprazhnenij-dlja-rastjazhki-myshc-nog-dlja-begunov-video-foto/>

**Тренировка №1. 27.03.2020**

**Подготовительная часть.**

Разминка. Бег на месте 3-5 мин.

Общеразвивающие упражнения на месте, выполняются на счет по 8.

1)Круговые вращения головой вправо, влево

2)Круговые вращения кистей

3)Круговые вращения плечами вперед, назад

4)Рывки руками вправо, влево по 2 рывка на каждую сторону

5)Наклоны туловища вперед к носкам, назад к пяточкам

6)Ноги шире плеч, мельница

7)Выпады на правую, левую ногу

8)Перекаты со стороны в сторону

9)Ноги вместе. Скручивание колен вправо, влево

10)Скручивание голеностопа вправо, влево поочередно на каждую ногу

11)Пружинка

**Основная часть.**

Специально беговые упражнения на месте.

1)Подскоки вверх на правую, левую ногу попеременно

2)С высоким подниманием бедра

3)С захлестыванием голени назад

4)С прямыми ногами

5)Прыжки ноги вместе, пружиним стопу

**Комплекс упражнений для развития скорости**

1. И.п. – ноги согнуты в коленях. Одна рука отведена вперед, другая назад. Быстрые движения рук, как при беге, стоя на месте. Повторить 4 раза по 15-20 сек. Выполнять в среднем и быстром темпе (4 раза по 15-20 сек).

2. Имитация бега одной ногой на месте. Пронося маховую ногу назад, ступней быстро и энергично касаться земли. (10-15 раз каждой ногой, 2-3 подхода).

3. Беговые движения ногами лежа на спине и стоя на лопатках. Движения ногами выполняются в быстром темпе в течение  
10 с. Повторить 4—6 раза.

4. Бег на месте в максимально быстром темпе с высоким подниманием бедра в течение 10 с. Повторить 4—6 раза.

5. Бег вперед-назад через воображаемую линию. 6 повторений по 30 сек.

6. Прыжки на месте со сменой положения ног (узкая стойка) через

воображаемую линию. 4-6 повторений по 30 сек.

7. Из положения выпада занимающиеся выполняют прыжки вверх с быстрой сменой исходного положения. (10 повторений)

**Заключительная часть.**

Комплекс упражнений на растяжку всего тела.

### 1)Сидя на ягодицах, ноги вместе, тянемся руками к носочкам.

### 2)Лежа на спине, ноги выпрямлены, одну прямую ногу подтягиваем к себе, опускаем обратно и также другой ногой, чередуем.

### 3)Упираемся руками в стену. Толкаем стену.

### 4) Тянем носок на себя в наклоне стоя

### 5) Стоя прямо, сгибаем одну ногу в колене и за стопу подтягиваем к ягодице.

### 6) Растягиваем квадрицепс в выпаде.

### 7) Растяжение барьериста (растяжение двух ног).

### 8) Лежа на спине перекидываем согнутые ноги в стороны.

### 9) Бабочка

### 10) Лягушка

**Тренировка №2. 28.03.2020**

**Подготовительная часть.**

Разминка. Бег на месте 3-5 мин.

Общеразвивающие упражнения на месте, выполняются на счет

по 8.

1. Круговые вращения головой вправо, влево
2. Круговые вращения кистей
3. Круговые вращения плечами вперед, назад
4. Рывки руками вправо, влево по 2 рывка на каждую сторону
5. Наклоны туловища вперед к носкам, назад к пяточкам
6. Ноги шире плеч, мельница
7. Выпады на правую, левую ногу
8. Перекаты со стороны в сторону
9. Ноги вместе. Скручивание колен вправо, влево
10. Скручивание голеностопа вправо, влево поочередно на каждую ногу
11. Пружинка

**Основная часть.**

Специально беговые упражнения на месте.

1)Подскоки вверх на правую, левую ногу попеременно

2)С высоким подниманием бедра

3)С захлестыванием голени назад

4)С прямыми ногами

5)Прыжки ноги вместе, пружиним стопу

**Комплекс упражнений для развития скоростно-силовых качеств**

1. И.п. - правая нога на опоре высотой 20-30 см, левая - на полу. Подъем на переднюю часть стопы, при опускании касаться пяткой пола. Темп средний и быстрый - по 15 раз.

2. Отжимание с хлопком: встать в упор лёжа. При подъёме тела оттолкнуться, оторвать руки от пола, хлопнуть в ладоши.

3. Приседание на одной ноге пистолетик***.***(6-12 раз на каждой ноге).

4. И.п. - ноги на ширине плеч. Прыжки через препятствие вдоль неё, отталкиваясь двумя ногами. Над скамейкой соединить ступни ног (темп средний и быстрый - 3 раза).

5. Прыжки из полуприседа на максимально возможную высоту (10 повторений).

6. Выпрыгивания вверх со сгибанием ног в коленях и захватом кистями голеностопных суставов (8—12 повторений).

7. Спрыгивание с подставки высотой 30-60 см с последующим «мгновенным» отталкиванием в прыжке вверх или вперед. Дозировка: (5-8 прыжков) 1-3 серии.

**Заключительная часть.**

Упражнения на растяжку на все тело, немного йоги.

1)Сидя на ягодицах , ноги вместе, тянемся руками к носочкам.

2)Лежа на спине, руки вытянуты вверх, касаться скрестно прямой ногой ладони.

3)Сидя на полу перебрасываем одну ногу через другую и разворачиваемся в противоположную сторону.

4) Поза Голубь

### 5) Сидя на стуле растягиваем поясницу.

### 6) Лежа на спине закидываем согнутые ноги к голове.

### 7)Поза горка

### 8)Ноги врозь до максимума, корпус наклонен вниз, локтями касаться пола.

### 9)Поза ребенка(баланса)

### 10)Поза вытянутого треугольника

11)Поза пирамиды

**Тренировка №3. 30.03.2020**

**Подготовительная часть.**

Разминка. Бег на месте 3-5 мин.

Общеразвивающие упражнения на месте, выполняются на счет

по 8.

1)Круговые вращения головой вправо, влево

2)Круговые вращения кистей

3)Круговые вращения плечами вперед, назад

4)Рывки руками вправо, влево по 2 рывка на каждую сторону

5)Наклоны туловища вперед к носкам, назад к пяточкам

6)Ноги шире плеч, мельница

7)Выпады на правую, левую ногу

8)Перекаты со стороны в сторону

9)Ноги вместе. Скручивание колен вправо, влево

10)Скручивание голеностопа вправо, влево поочередно на каждую ногу

11)Пружинка

**Основная часть.**

Специально беговые упражнения на месте.

1)Подскоки вверх на правую, левую ногу попеременно

2)С высоким подниманием бедра

3)С захлестыванием голени назад

4)С прямыми ногами

5)Прыжки ноги вместе, пружиним стопу

**Упражнения для развития силы**

1)И.п. упор лёжа, сгибание и разгибание рук.

3х20р, менять расстояние между руками, менять положение ног

2)И.п. упор на кистях между двух опор, ноги вперёд  (2 стула). Сгибание, разгибание рук, 3х20р,менять расстояние между руками, менять положение ног

3)Приседания:

-на носках спина прямая

- на всей стопе

- на левой и правой ноге («пистолетик»).

3х20 р, спина прямая

4)Выпрыгивания вверх из упора присев («бурпи»)

3х10р, приседать глубже, выпрыгивать выше

5)И.п. лёжа на спине руки за голову поднимание туловища

3х30р, касание лопаток пола

6)Лежа на спине, одновременно поднять ноги и туловище с захватом руками голени.

3х20р, ноги не сгибать

7)Поднимание прямых ног до касания носками пола за головой

3х15р, ноги прямые

**Заключительная часть.**

Комплекс упражнений на растяжку всего тела.

### 1)Сидя на ягодицах, ноги вместе, тянемся руками к носочкам.

### 2)Лежа на спине, ноги выпрямлены, одну прямую ногу подтягиваем к себе, опускаем обратно и также другой ногой, чередуем.

### 3)Упираемся руками в стену. Толкаем стену.

### 4) Тянем носок на себя в наклоне стоя

### 5) Стоя прямо, сгибаем одну ногу в колене и за стопу подтягиваем к ягодице.

### 6) Растягиваем квадрицепс в выпаде.

### 7) Растяжение барьериста (растяжение двух ног).

### 8) Лежа на спине перекидываем согнутые ноги в стороны.

### 9) Бабочка

### 10) Лягушка

**Тренировка №4. 01.04.2020**

**Подготовительная часть.**

Разминка. Бег на месте 3-5 мин.

Общеразвивающие упражнения на месте, выполняются на счет

по 8.

1. Круговые вращения головой вправо, влево
2. Круговые вращения кистей
3. Круговые вращения плечами вперед, назад
4. Рывки руками вправо, влево по 2 рывка на каждую сторону
5. Наклоны туловища вперед к носкам, назад к пяточкам
6. Ноги шире плеч, мельница
7. Выпады на правую, левую ногу
8. Перекаты со стороны в сторону
9. Ноги вместе. Скручивание колен вправо, влево
10. Скручивание голеностопа вправо, влево поочередно на каждую ногу
11. Пружинка

**Основная часть.**

Специально беговые упражнения на месте.

1)Подскоки вверх на правую, левую ногу попеременно

2)С высоким подниманием бедра

3)С захлестыванием голени назад

4)С прямыми ногами

5)Прыжки ноги вместе, пружиним стопу

**Упражнения для развития выносливости**

1)«Ступенька» – зашагивание на стул

3х30р

2)Выпрыгивания вверх из упора присев («бурпи»)

3х10р

3)Бег на месте с высоким подниманием бедра

2\*30 сек

4)Прыжки через скакалку

2\*1мин.

5)На пресс-Велосипед

3\*1мин.

6)Планка

3\*60сек

7)Медленный бег на месте

3-5 мин

**Заключительная часть.**

Упражнения на растяжку на все тело, немного йоги.

1)Сидя на ягодицах , ноги вместе, тянемся руками к носочкам.

2)Лежа на спине, руки вытянуты вверх, касаться скрестно прямой ногой ладони.

3)Сидя на полу перебрасываем одну ногу через другую и разворачиваемся в противоположную сторону.

4) Поза Голубь

### 5) Сидя на стуле растягиваем поясницу.

### 6) Лежа на спине закидываем согнутые ноги к голове.

### 7)Поза горка

### 8)Ноги врозь до максимума, корпус наклонен вниз, локтями касаться пола.

### 9)Поза ребенка(баланса)

### 10)Поза вытянутого треугольника

11)Поза пирамиды

**Тренировка №5. 03.04.2020**

**Подготовительная часть.**

Разминка. Бег на месте 3-5 мин.

Общеразвивающие упражнения на месте, выполняются на счет

по 8.

1. Круговые вращения головой вправо, влево
2. Круговые вращения кистей
3. Круговые вращения плечами вперед, назад
4. Рывки руками вправо, влево по 2 рывка на каждую сторону
5. Наклоны туловища вперед к носкам, назад к пяточкам
6. Ноги шире плеч, мельница
7. Выпады на правую, левую ногу
8. Перекаты со стороны в сторону
9. Ноги вместе. Скручивание колен вправо, влево
10. Скручивание голеностопа вправо, влево поочередно на каждую ногу
11. Пружинка

**Основная часть.**

Специально беговые упражнения на месте.

1)Подскоки вверх на правую, левую ногу попеременно

2)С высоким подниманием бедра

3)С захлестыванием голени назад

4)С прямыми ногами

5)Прыжки ноги вместе, пружиним стопу

**Комплекс упражнений на мышцы пресса.**

Каждое упражнение выполняется по 3 подхода по 20-30 раз, по самочувствию**.**

1. Подъем ног из положения лежа
2. Велосипед
3. Ножницы
4. Сгибание корпуса лежа
5. Сгибание корпуса лежа с вращением
6. Двойное скручивание
7. Книга
8. Боковые скручивания
9. Скалолаз

10)Планка

**Ссылка** [**https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1127704260053325403&text=упражнения%20на%20пресс%20в%20домашних%20условиях&path=wizard&parent-reqid=1587490620279802-1099172648894707925400244-production-app-host-vla-web-yp-23&redircnt=1587490635.1**](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1127704260053325403&text=упражнения%20на%20пресс%20в%20домашних%20условиях&path=wizard&parent-reqid=1587490620279802-1099172648894707925400244-production-app-host-vla-web-yp-23&redircnt=1587490635.1)

**Заключительная часть.**

Комплекс упражнений на растяжку всего тела.

### 1)Сидя на ягодицах, ноги вместе, тянемся руками к носочкам.

### 2)Лежа на спине, ноги выпрямлены, одну прямую ногу подтягиваем к себе, опускаем обратно и также другой ногой, чередуем.

### 3)Упираемся руками в стену. Толкаем стену.

### 4) Тянем носок на себя в наклоне стоя

### 5) Стоя прямо, сгибаем одну ногу в колене и за стопу подтягиваем к ягодице.

### 6) Растягиваем квадрицепс в выпаде.

### 7) Растяжение барьериста (растяжение двух ног).

### 8) Лежа на спине перекидываем согнутые ноги в стороны.

### 9) Бабочка

### 10) Лягушка

### Тренировка №6. 04.04.2020

**Подготовительная часть.**

Разминка. Бег на месте 3-5 мин.

Общеразвивающие упражнения на месте, выполняются на счет

по 8.

1. Круговые вращения головой вправо, влево
2. Круговые вращения кистей
3. Круговые вращения плечами вперед, назад
4. Рывки руками вправо, влево по 2 рывка на каждую сторону
5. Наклоны туловища вперед к носкам, назад к пяточкам
6. Ноги шире плеч, мельница
7. Выпады на правую, левую ногу
8. Перекаты со стороны в сторону
9. Ноги вместе. Скручивание колен вправо, влево
10. Скручивание голеностопа вправо, влево поочередно на каждую ногу
11. Пружинка

**Основная часть.**

Специально беговые упражнения на месте.

1)Подскоки вверх на правую, левую ногу попеременно

2)С высоким подниманием бедра

3)С захлестыванием голени назад

4)С прямыми ногами

5)Прыжки ноги вместе, пружиним стопу

**Комплекс упражнений на быстроту движений.**

**Вам понадобится две палки или два предмета наподобие линейки 60 см, посмотрев видео вы увидите, как из себя выглядит предмет и подберете его для себя.**

**Упражнения выполняются по типу круговой тренировки. Каждое упражнение выполняется по 30 секунд, 3 круга, отдых между упражнениями 15 секунд, между кругами 1-2 мин. По самочувствию**

1)Перебежка вперед-назад

2)Заступ одной ногой вперед, сначала на одну ногу, затем на другую

3)Х-образные прыжки

4)Боковая перебежка

5)Широкий прыжок+ короткий прыжок

6)Заступ одной ногой в сторону

7)Прыжки фонарики

8)Боковая перебежка через 2 палки

[**https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10028493528924695631&text=упражнения+на+развитие+скорости+в+домашних+условиях**](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10028493528924695631&text=упражнения+на+развитие+скорости+в+домашних+условиях)

**Заключительная часть.**

Упражнения на растяжку на все тело, немного йоги.

1)Сидя на ягодицах , ноги вместе, тянемся руками к носочкам.

2)Лежа на спине, руки вытянуты вверх, касаться скрестно прямой ногой ладони.

3)Сидя на полу перебрасываем одну ногу через другую и разворачиваемся в противоположную сторону.

4) Поза Голубь

### 5) Сидя на стуле растягиваем поясницу.

### 6) Лежа на спине закидываем согнутые ноги к голове.

### 7)Поза горка

### 8)Ноги врозь до максимума, корпус наклонен вниз, локтями касаться пола.

### 9)Поза ребенка(баланса)

### 10)Поза вытянутого треугольника

11)Поза пирамиды

**Тренировка №7 06.04.2020**

**Подготовительная часть.**

Разминка. Бег на месте 3-5 мин.

Общеразвивающие упражнения на месте, выполняются на счет

по 8.

1. Круговые вращения головой вправо, влево
2. Круговые вращения кистей
3. Круговые вращения плечами вперед, назад
4. Рывки руками вправо, влево по 2 рывка на каждую сторону
5. Наклоны туловища вперед к носкам, назад к пяточкам
6. Ноги шире плеч, мельница
7. Выпады на правую, левую ногу
8. Перекаты со стороны в сторону
9. Ноги вместе. Скручивание колен вправо, влево
10. Скручивание голеностопа вправо, влево поочередно на каждую ногу
11. Пружинка

**Основная часть.**

Специально беговые упражнения на месте.

1)Подскоки вверх на правую, левую ногу попеременно

2)С высоким подниманием бедра

3)С захлестыванием голени назад

4)С прямыми ногами

5)Прыжки ноги вместе, пружиним стопу

**Комплекс упражнений на общефизическую подготовку.**

Круговая тренировка.3 круга, упражнения выполняются по1 мин, отдых между упражнениями 30 сек, между кругами 1 мин.

1)Сгибание туловища лежа

2)Выпады с выпрыгиванием вверх

3)Отжимания от пола

4)Зашагивания на стул

5)Берпи

6)Планка

7)Прыжки ноги врозь, хлопок над головой руками

8)Скалолаз

**Заключительная часть.**

Комплекс упражнений на растяжку всего тела.

### 1)Сидя на ягодицах, ноги вместе, тянемся руками к носочкам.

### 2)Лежа на спине, ноги выпрямлены, одну прямую ногу подтягиваем к себе, опускаем обратно и также другой ногой, чередуем.

### 3)Упираемся руками в стену. Толкаем стену.

### 4) Тянем носок на себя в наклоне стоя

### 5) Стоя прямо, сгибаем одну ногу в колене и за стопу подтягиваем к ягодице.

### 6) Растягиваем квадрицепс в выпаде.

### 7) Растяжение барьериста (растяжение двух ног).

### 8) Лежа на спине перекидываем согнутые ноги в стороны.

### 9) Бабочка

### 10) Лягушка

**Тренировка №8 08.04.2020**

**Подготовительная часть.**

Разминка. Бег на месте 3-5 мин.

Общеразвивающие упражнения на месте, выполняются на счет

по 8.

1. Круговые вращения головой вправо, влево
2. Круговые вращения кистей
3. Круговые вращения плечами вперед, назад
4. Рывки руками вправо, влево по 2 рывка на каждую сторону
5. Наклоны туловища вперед к носкам, назад к пяточкам
6. Ноги шире плеч, мельница
7. Выпады на правую, левую ногу
8. Перекаты со стороны в сторону
9. Ноги вместе. Скручивание колен вправо, влево
10. Скручивание голеностопа вправо, влево поочередно на каждую ногу
11. Пружинка

**Основная часть.**

Специально беговые упражнения на месте.

1)Подскоки вверх на правую, левую ногу попеременно

2)С высоким подниманием бедра

3)С захлестыванием голени назад

4)С прямыми ногами

5)Прыжки ноги вместе, пружиним стопу

**Упражнения для развития выносливости**

1)«Ступенька» – зашагивание на стул

3х30р

2)Выпрыгивания вверх из упора присев («бурпи»)

3х10р

3)Бег на месте с высоким подниманием бедра

2\*30 сек

4)Прыжки через скакалку

2\*1мин.

5)На пресс-Велосипед

3\*1мин.

6)Планка

3\*60сек

7)Медленный бег на месте

3-5 мин

**Заключительная часть.**

Упражнения на растяжку на все тело, немного йоги.

1)Сидя на ягодицах , ноги вместе, тянемся руками к носочкам.

2)Лежа на спине, руки вытянуты вверх, касаться скрестно прямой ногой ладони.

3)Сидя на полу перебрасываем одну ногу через другую и разворачиваемся в противоположную сторону.

4) Поза Голубь

### 5) Сидя на стуле растягиваем поясницу.

### 6) Лежа на спине закидываем согнутые ноги к голове.

### 7)Поза горка

### 8)Ноги врозь до максимума, корпус наклонен вниз, локтями касаться пола.

### 9)Поза ребенка(баланса)

### 10)Поза вытянутого треугольника

11)Поза пирамиды

**Тренировка №9 10.04.2020**

**Подготовительная часть.**

Разминка. Бег на месте 3-5 мин.

Общеразвивающие упражнения на месте, выполняются на счет

по 8.

1. Круговые вращения головой вправо, влево
2. Круговые вращения кистей
3. Круговые вращения плечами вперед, назад
4. Рывки руками вправо, влево по 2 рывка на каждую сторону
5. Наклоны туловища вперед к носкам, назад к пяточкам
6. Ноги шире плеч, мельница
7. Выпады на правую, левую ногу
8. Перекаты со стороны в сторону
9. Ноги вместе. Скручивание колен вправо, влево
10. Скручивание голеностопа вправо, влево поочередно на каждую ногу
11. Пружинка

**Основная часть.**

Специально беговые упражнения на месте.

1)Подскоки вверх на правую, левую ногу попеременно

2)С высоким подниманием бедра

3)С захлестыванием голени назад

4)С прямыми ногами

5)Прыжки ноги вместе, пружиним стопу

**Комплекс упражнений скоростно-силовых качеств**

1)Швецкий тест, 30 сек.

2)Челночный бег по 2 метра, туда обратно итого 12 раз

3) Выпрыгивания вверх с хлопком над головой, 10 раз

Отдых 1 мин и потом сразу на 2 круг.

После 2 круга отдых 1,5-2 мин. И приступаете к следующим упражнениям.

1)Выпрыгивание с касанием колен груди

2)Бег на месте в скоростном режиме,15-20 сек

Делаете 2 круга, отдых после выполнения составляет 1,5-2 мин и приступаем к следующим упражнениям

1)Выпады с высоким подниманием бедра, 10 выпадов

2)Выпрыгивания с полного приседа(лягушкой), 10 раз

Делаете 4 круга, отдых между кругами 20-30 сек. Далее отдых 1,5-2 мин и приступаете к следующим упражнениям.

1)Гусиные выпрыгивания вправо 10 раз, влево 10 раз.

2)Оставаясь в приседе делаете быстро(бегом) мелкие шаги вперед 10 раз и также спиной вперед 10 раз.

Делаете 2 круга, отдых между кругами 40 сек.

[**https://vk.com/video-38909088\_456240609**](https://vk.com/video-38909088_456240609)

**Заключительная часть.**

Комплекс упражнений на растяжку всего тела.

### 1)Сидя на ягодицах, ноги вместе, тянемся руками к носочкам.

### 2)Лежа на спине, ноги выпрямлены, одну прямую ногу подтягиваем к себе, опускаем обратно и также другой ногой, чередуем.

### 3)Упираемся руками в стену. Толкаем стену.

### 4) Тянем носок на себя в наклоне стоя

### 5) Стоя прямо, сгибаем одну ногу в колене и за стопу подтягиваем к ягодице.

### 6) Растягиваем квадрицепс в выпаде.

### 7) Растяжение барьериста (растяжение двух ног).

### 8) Лежа на спине перекидываем согнутые ноги в стороны.

### 9) Бабочка

### 10) Лягушка

**Тренировка №11 13.04.2020**

**Подготовительная часть.**

Разминка. Бег на месте 3-5 мин.

Общеразвивающие упражнения на месте, выполняются на счет

по 8.

1. Круговые вращения головой вправо, влево
2. Круговые вращения кистей
3. Круговые вращения плечами вперед, назад
4. Рывки руками вправо, влево по 2 рывка на каждую сторону
5. Наклоны туловища вперед к носкам, назад к пяточкам
6. Ноги шире плеч, мельница
7. Выпады на правую, левую ногу
8. Перекаты со стороны в сторону
9. Ноги вместе. Скручивание колен вправо, влево
10. Скручивание голеностопа вправо, влево поочередно на каждую ногу
11. Пружинка

**Основная часть.**

Специально беговые упражнения на месте.

1)Подскоки вверх на правую, левую ногу попеременно

2)С высоким подниманием бедра

3)С захлестыванием голени назад

4)С прямыми ногами

5)Прыжки ноги вместе, пружиним стопу

**Комплекс упражнений на развитие силы. Круговая тренировка.**

**Делаете 3 круга, каждое упражнение по 1 мин., отдых 30 сек, между подходами отдых 2 мин.**

1)Лежа на спине поднятие прямых ног под 90 градусов, далее опустить ноги под 20 градусов,чтобы ноги не касались пола.

2) Берпи

3)Мертвая тяга с гантелей или бутылкой воды 2л.

4)Отжимания от пола 30 сек и обратные отжимания 30 сек

5)Прыжки ноги врозь с одновременным подъемом и опусканием рук(с гантелей) вверх

6)Пресс скручивание

7)Выпады с выпрыгиванием вверх на месте

8)Зашагивания на стул

Мой комплекс упражнений, снимала на телефон и отправляла.

**Заключительная часть.**

Упражнения на растяжку на все тело, немного йоги.

1)Сидя на ягодицах , ноги вместе, тянемся руками к носочкам.

2)Лежа на спине, руки вытянуты вверх, касаться скрестно прямой ногой ладони.

3)Сидя на полу перебрасываем одну ногу через другую и разворачиваемся в противоположную сторону.

4) Поза Голубь

### 5) Сидя на стуле растягиваем поясницу.

### 6) Лежа на спине закидываем согнутые ноги к голове.

### 7)Поза горка

### 8)Ноги врозь до максимума, корпус наклонен вниз, локтями касаться пола.

### 9)Поза ребенка(баланса)

### 10)Поза вытянутого треугольника

11)Поза пирамиды

**Тренировка №12 15.04.2020**

**Подготовительная часть.**

Разминка. Бег на месте 3-5 мин.

Общеразвивающие упражнения на месте, выполняются на счет

по 8.

1. Круговые вращения головой вправо, влево
2. Круговые вращения кистей
3. Круговые вращения плечами вперед, назад
4. Рывки руками вправо, влево по 2 рывка на каждую сторону
5. Наклоны туловища вперед к носкам, назад к пяточкам
6. Ноги шире плеч, мельница
7. Выпады на правую, левую ногу
8. Перекаты со стороны в сторону
9. Ноги вместе. Скручивание колен вправо, влево
10. Скручивание голеностопа вправо, влево поочередно на каждую ногу
11. Пружинка

**Основная часть.**

Специально беговые упражнения на месте.

1)Подскоки вверх на правую, левую ногу попеременно

2)С высоким подниманием бедра

3)С захлестыванием голени назад

4)С прямыми ногами

5)Прыжки ноги вместе, пружиним стопу

**Комплекс упражнений на мышцы пресса.**

**Каждое упражнение выполнять 3 подхода по 30 раз. Отдых между подходами 15 сек.**

1)Поднятие ног на три уровня 20, 50, 90 градусов.

2)Лежа на спине поднятие прямых ног под 90 градусов, далее опускаете на 20 градусов не касаться пола ногами.

3)Сидя на ягодицах, махи прямыми ногами через предмет, без касания пола.

4)Сидя на ягодицах, складка через предмет вправо, влево, врозь

5)Планка с поднятием ноги вверх по 2 поднятия на каждую ногу,ноги чередовать.

6)Скалолаз

7)В планке прыжки с подтягиванием колен к груди

Мой комплекс упражнений, отправляла в контакте

**Заключительная часть.**

Комплекс упражнений на растяжку всего тела.

### 1)Сидя на ягодицах, ноги вместе, тянемся руками к носочкам.

### 2)Лежа на спине, ноги выпрямлены, одну прямую ногу подтягиваем к себе, опускаем обратно и также другой ногой, чередуем.

### 3)Упираемся руками в стену. Толкаем стену.

### 4) Тянем носок на себя в наклоне стоя

### 5) Стоя прямо, сгибаем одну ногу в колене и за стопу подтягиваем к ягодице.

### 6) Растягиваем квадрицепс в выпаде.

### 7) Растяжение барьериста (растяжение двух ног).

### 8) Лежа на спине перекидываем согнутые ноги в стороны.

### 9) Бабочка

### 10) Лягушка

**Тренировка №13 17.04.2020**

**Подготовительная часть.**

Разминка. Бег на месте 3-5 мин.

Общеразвивающие упражнения на месте, выполняются на счет

по 8.

1. Круговые вращения головой вправо, влево
2. Круговые вращения кистей
3. Круговые вращения плечами вперед, назад
4. Рывки руками вправо, влево по 2 рывка на каждую сторону
5. Наклоны туловища вперед к носкам, назад к пяточкам
6. Ноги шире плеч, мельница
7. Выпады на правую, левую ногу
8. Перекаты со стороны в сторону
9. Ноги вместе. Скручивание колен вправо, влево
10. Скручивание голеностопа вправо, влево поочередно на каждую ногу
11. Пружинка

**Основная часть.**

Специально беговые упражнения на месте.

1)Подскоки вверх на правую, левую ногу попеременно

2)С высоким подниманием бедра

3)С захлестыванием голени назад

4)С прямыми ногами

5)Прыжки ноги вместе, пружиним стопу

**Комплекс упражнений на развитие скоростно-силовых качеств.**

**Делаете 3 подхода, каждое упражнение выполняется по 30-40 сек., по самочувствию. Отдых между упражнениями 15-20 сек, между подходами 2 мин.**

1)Прыжки ноги врозь, хлопок над головой

2)Бурпи

3)Выпады с выпрыгиванием вверх на месте

4)Из И.п. прыжок в присед, выпрыгивая с приседа мах ногой скрестно по руке(руки перед собой)

5)Болгарские выпады с выпрыгиванием вверх

6)Прыжки барьериста, заплетаем косичку

7)Прыжки барьериста, расплетаем косичку

8)Выпрыгивания вверх с хлопком над головой

Мой комплекс упражнений видео, отправляла в контакте

**Заключительная часть.**

Упражнения на растяжку на все тело, немного йоги.

1)Сидя на ягодицах , ноги вместе, тянемся руками к носочкам.

2)Лежа на спине, руки вытянуты вверх, касаться скрестно прямой ногой ладони.

3)Сидя на полу перебрасываем одну ногу через другую и разворачиваемся в противоположную сторону.

4) Поза Голубь

### 5) Сидя на стуле растягиваем поясницу.

### 6) Лежа на спине закидываем согнутые ноги к голове.

### 7)Поза горка

### 8)Ноги врозь до максимума, корпус наклонен вниз, локтями касаться пола.

### 9)Поза ребенка(баланса)

### 10)Поза вытянутого треугольника

11)Поза пирамиды

**Тренировка №14 18.04.2020**

**Подготовительная часть.**

Разминка. Бег на месте 3-5 мин.

Общеразвивающие упражнения на месте, выполняются на счет

по 8.

1. Круговые вращения головой вправо, влево
2. Круговые вращения кистей
3. Круговые вращения плечами вперед, назад
4. Рывки руками вправо, влево по 2 рывка на каждую сторону
5. Наклоны туловища вперед к носкам, назад к пяточкам
6. Ноги шире плеч, мельница
7. Выпады на правую, левую ногу
8. Перекаты со стороны в сторону
9. Ноги вместе. Скручивание колен вправо, влево
10. Скручивание голеностопа вправо, влево поочередно на каждую ногу
11. Пружинка

**Основная часть.**

Специально беговые упражнения на месте.

1)Подскоки вверх на правую, левую ногу попеременно

2)С высоким подниманием бедра

3)С захлестыванием голени назад

4)С прямыми ногами

5)Прыжки ноги вместе, пружиним стопу

**Комплекс упражнений на быстроту движений.**

**Вам понадобится две палки или два предмета наподобие линейки 60 см, посмотрев видео вы увидите, как из себя выглядит предмет и подберете его для себя.**

**Упражнения выполняются по типу круговой тренировки. Каждое упражнение выполняется по 30 секунд, 3 круга, отдых между упражнениями 15 секунд, между кругами 1-2 мин. По самочувствию**

1)Перебежка вперед-назад

2)Заступ одной ногой вперед, сначала на одну ногу, затем на другую

3)Х-образные прыжки

4)Боковая перебежка

5)Широкий прыжок+ короткий прыжок

6)Заступ одной ногой в сторону

7)Прыжки фонарики

8)Боковая перебежка через 2 палки

[**https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10028493528924695631&text=упражнения+на+развитие+скорости+в+домашних+условиях**](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10028493528924695631&text=упражнения+на+развитие+скорости+в+домашних+условиях)

**Заключительная часть.**

Комплекс упражнений на растяжку всего тела.

### 1)Сидя на ягодицах, ноги вместе, тянемся руками к носочкам.

### 2)Лежа на спине, ноги выпрямлены, одну прямую ногу подтягиваем к себе, опускаем обратно и также другой ногой, чередуем.

### 3)Упираемся руками в стену. Толкаем стену.

### 4) Тянем носок на себя в наклоне стоя

### 5) Стоя прямо, сгибаем одну ногу в колене и за стопу подтягиваем к ягодице.

### 6) Растягиваем квадрицепс в выпаде.

### 7) Растяжение барьериста (растяжение двух ног).

### 8) Лежа на спине перекидываем согнутые ноги в стороны.

### 9) Бабочка

### 10) Лягушка

**Тренировка № 15 20.04.2020**

**Подготовительная часть.**

Разминка. Бег на месте 3-5 мин.

Общеразвивающие упражнения на месте, выполняются на счет

по 8.

1. Круговые вращения головой вправо, влево
2. Круговые вращения кистей
3. Круговые вращения плечами вперед, назад
4. Рывки руками вправо, влево по 2 рывка на каждую сторону
5. Наклоны туловища вперед к носкам, назад к пяточкам
6. Ноги шире плеч, мельница
7. Выпады на правую, левую ногу
8. Перекаты со стороны в сторону
9. Ноги вместе. Скручивание колен вправо, влево
10. Скручивание голеностопа вправо, влево поочередно на каждую ногу
11. Пружинка

**Основная часть.**

Специально беговые упражнения на месте.

1)Подскоки вверх на правую, левую ногу попеременно

2)С высоким подниманием бедра

3)С захлестыванием голени назад

4)С прямыми ногами

5)Прыжки ноги вместе, пружиним стопу

**Круговая тренировка на силовую выносливость и проработку рельефа мышц.**

**Делаете 2-3 круга, смотрите по самочувствию. В видео будет таймер, упражнения по 20-30 сек., отдых по 10 сек. Если чувствуете, что мало отдыха, то увеличивайте до 20 сек.**

1)Конькобежец

2)Отжимания с подтягиванием колена

3)Выпрямление руки и ноги в упоре

4)Джампинк Джек

5)Выпады с подъемом бедра

6)Раскладушка

7)Опускание на руках(червяк с отжиманиями)

8)Выпрямление рук в планке

9)Велосипед

<https://vk.com/im?sel=c250&z=video25830854_456239420%2F83d7593df54e359774>

**Заключительная часть.**

Упражнения на растяжку на все тело, немного йоги.

1)Сидя на ягодицах , ноги вместе, тянемся руками к носочкам.

2)Лежа на спине, руки вытянуты вверх, касаться скрестно прямой ногой ладони.

3)Сидя на полу перебрасываем одну ногу через другую и разворачиваемся в противоположную сторону.

4) Поза Голубь

### 5) Сидя на стуле растягиваем поясницу.

### 6) Лежа на спине закидываем согнутые ноги к голове.

### 7)Поза горка

### 8)Ноги врозь до максимума, корпус наклонен вниз, локтями касаться пола.

### 9)Поза ребенка(баланса)

### 10)Поза вытянутого треугольника

11)Поза пирамиды

**Тренировка №16 22.04.2020**

**Подготовительная часть.**

Разминка. Бег на месте 3-5 мин.

Общеразвивающие упражнения на месте, выполняются на счет

по 8.

1. Круговые вращения головой вправо, влево
2. Круговые вращения кистей
3. Круговые вращения плечами вперед, назад
4. Рывки руками вправо, влево по 2 рывка на каждую сторону
5. Наклоны туловища вперед к носкам, назад к пяточкам
6. Ноги шире плеч, мельница
7. Выпады на правую, левую ногу
8. Перекаты со стороны в сторону
9. Ноги вместе. Скручивание колен вправо, влево
10. Скручивание голеностопа вправо, влево поочередно на каждую ногу
11. Пружинка

**Основная часть.**

Специально беговые упражнения на месте.

1)Подскоки вверх на правую, левую ногу попеременно

2)С высоким подниманием бедра

3)С захлестыванием голени назад

4)С прямыми ногами

5)Прыжки ноги вместе, пружиним стопу

**Комплекс упражнений на проработку мышц пресса.**

**Делаете 2 круга, упражнение выполняем по 30 сек, отдых 15 сек, отдых между кругами 2 мин.**

1)Подброс коленей в упоре с поворотом корпуса

2)Велосипед с косыми скручиваниями

3)Маятник ногами

4)Велосипед

5)Касание ноги рукой

6)Подъем таза в боковой планке

7)Обратные скручивания с подъемом таза

8)Велосипед

9)Подтягивание коленей к корпусу в планке

10)Ножницы

[**https://vk.com/im?peers=c250&sel=25830854&z=video25830854\_456239424%2F4a3b54f7ecee98085b**](https://vk.com/im?peers=c250&sel=25830854&z=video25830854_456239424%2F4a3b54f7ecee98085b)

**Заключительная часть.**

Комплекс упражнений на растяжку всего тела.

### 1)Сидя на ягодицах, ноги вместе, тянемся руками к носочкам.

### 2)Лежа на спине, ноги выпрямлены, одну прямую ногу подтягиваем к себе, опускаем обратно и также другой ногой, чередуем.

### 3)Упираемся руками в стену. Толкаем стену.

### 4) Тянем носок на себя в наклоне стоя

### 5) Стоя прямо, сгибаем одну ногу в колене и за стопу подтягиваем к ягодице.

### 6) Растягиваем квадрицепс в выпаде.

### 7) Растяжение барьериста (растяжение двух ног).

### 8) Лежа на спине перекидываем согнутые ноги в стороны.

### 9) Бабочка

### 10) Лягушка

**Тренировка № 17 24.04.2020**

**Подготовительная часть.**

Разминка. Бег на месте 3-5 мин.

Общеразвивающие упражнения на месте, выполняются на счет

по 8.

1. Круговые вращения головой вправо, влево
2. Круговые вращения кистей
3. Круговые вращения плечами вперед, назад
4. Рывки руками вправо, влево по 2 рывка на каждую сторону
5. Наклоны туловища вперед к носкам, назад к пяточкам
6. Ноги шире плеч, мельница
7. Выпады на правую, левую ногу
8. Перекаты со стороны в сторону
9. Ноги вместе. Скручивание колен вправо, влево
10. Скручивание голеностопа вправо, влево поочередно на каждую ногу
11. Пружинка

**Основная часть.**

Специально беговые упражнения на месте.

1)Подскоки вверх на правую, левую ногу попеременно

2)С высоким подниманием бедра

3)С захлестыванием голени назад

4)С прямыми ногами

5)Прыжки ноги вместе, пружиним стопу

**Комплекс упражнений на развитие координационных способностей.**

**Упражнения на равновесия. Упражнения выполняются по 2 раза, по 1 минуте.**

1. Подъем на полупальцах ног
2. Круговые движения ногами, стоя на одной ноге
3. Растяжка на полупальцах
4. Стойка на одной ноге
5. Разгибание ноги под прямым углом
6. Равновесие в наклоне на одной ноге

[**https://www.youtube.com/watch?v=L3pA-xWrr60**](https://www.youtube.com/watch?v=L3pA-xWrr60)

**Заключительная часть.**

Упражнения на растяжку на все тело, немного йоги.

1)Сидя на ягодицах , ноги вместе, тянемся руками к носочкам.

2)Лежа на спине, руки вытянуты вверх, касаться скрестно прямой ногой ладони.

3)Сидя на полу перебрасываем одну ногу через другую и разворачиваемся в противоположную сторону.

4) Поза Голубь

### 5) Сидя на стуле растягиваем поясницу.

### 6) Лежа на спине закидываем согнутые ноги к голове.

### 7)Поза горка

### 8)Ноги врозь до максимума, корпус наклонен вниз, локтями касаться пола.

### 9)Поза ребенка(баланса)

### 10)Поза вытянутого треугольника

11)Поза пирамиды

**Тренировка №18 25.04.2020**

**Подготовительная часть.**

Разминка. Бег на месте 3-5 мин.

Общеразвивающие упражнения на месте, выполняются на счет

по 8.

1. Круговые вращения головой вправо, влево
2. Круговые вращения кистей
3. Круговые вращения плечами вперед, назад
4. Рывки руками вправо, влево по 2 рывка на каждую сторону
5. Наклоны туловища вперед к носкам, назад к пяточкам
6. Ноги шире плеч, мельница
7. Выпады на правую, левую ногу
8. Перекаты со стороны в сторону
9. Ноги вместе. Скручивание колен вправо, влево
10. Скручивание голеностопа вправо, влево поочередно на каждую ногу
11. Пружинка

**Основная часть.**

Специально беговые упражнения на месте.

1)Подскоки вверх на правую, левую ногу попеременно

2)С высоким подниманием бедра

3)С захлестыванием голени назад

4)С прямыми ногами

5)Прыжки ноги вместе, пружиним стопу

**Комплекс упражнений для повышения уровня выносливости и силовых показателей, сжигание жира.**

**Упражнения выполняются по 30 сек, отдых 10 сек. После каждого 4 –го упражнения отдых 1,5 мин.**

1)Подброс бедра к корпусу, каждой ногой

2)Джампинг Джек

3)Махи ногой в упоре

4)Отжимания с поочередной амплитудой

5)Отдых 1,5 мин.

6)Выпады с подъемом бедра

7)Планка с маятником таза

8)Червяк с отжиманием

9)Червяк с обжиманием боковым подъемом корпуса

10)Отдых 1,5 мин.

11)Шаг в сторону с приседанием

12)Джампинг Джек в упоре

13)Подъем колена с поворотом корпуса

14)Велосипед лежа

15)Отдых 1,5 мин

16)Подброс бедра к корпусу

17)Джампинг Джек

18)Махи ногой в упоре

19)Отжимания с поочередной амплитудой

<https://youtu.be/lZCWsUXOcQM>

**Заключительная часть.**

Комплекс упражнений на растяжку всего тела.

### 1)Сидя на ягодицах, ноги вместе, тянемся руками к носочкам.

### 2)Лежа на спине, ноги выпрямлены, одну прямую ногу подтягиваем к себе, опускаем обратно и также другой ногой, чередуем.

### 3)Упираемся руками в стену. Толкаем стену.

### 4) Тянем носок на себя в наклоне стоя

### 5) Стоя прямо, сгибаем одну ногу в колене и за стопу подтягиваем к ягодице.

### 6) Растягиваем квадрицепс в выпаде.

### 7) Растяжение барьериста (растяжение двух ног).

### 8) Лежа на спине перекидываем согнутые ноги в стороны.

### 9) Бабочка

### 10) Лягушка