|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | План самостоятельных тренировок | Ссылки на материалы |
| 23.03.2020 | 1. Во время ходьбы поднять руки вперед-вверх, сделать три рывка назад (вдох), опустить руки вниз, сделать два-три рывка назад (выдох). Повторить 6—8 раз.2. Стоя на одной ноге, свободные размахивания ногой и руками вперед и назад (кадр 1). Повторить 8—10 раз каждой ногой.3. Ноги врозь пошире, согнутые руки поднять вверх — наклонив туловище вперед, сделать два-три пружинистых покачивания книзу (выдох). Выпрямить туловище, сделать руками два-три рывка назад (вдох) (кадр 2). Повторить 6—8 раз.4. Большой выпад вперед, руки вверх—2—3 пружинящих покачивания туловищем вниз-вперед в сочетании с рывком руками назад (кадр 3). Повторить по 4—6 раз в выпаде правой и левой ногой.5. Ноги врозь, руки в стороны — два-три рывка руками влево-назад, затем вправо-назад с поворотом туловища. Повторить 4—6 раз.6. Ноги врозь, стопы параллельны — присесть, руки вперед и сделать дополнительных 2—3 пружинистых приседания в нем. Встать, развести руки в стороны и выполнить ими два-три рывка назад. Повторить 4—6 раз.7. Отставить ногу назад на носке, руки вверх — взмах ногой вперед, одновременно наклоняя к ней туловище и делая энергичный мах руками вниз-назад (кадр 4). Повторить 6—8 раз каждой ногой.8. Ноги врозь пошире — сгибая левую ногу, наклонить туловище вправо, одновременно левую руку за голову, правую за спину (кадр 5). Повторить 6—8 раз в каждую сторону.9. Небольшие прыжки вверх, отталкиваясь почти прямыми ногами. В каждом третьем более высоком прыжке сгибать ноги и подтягивать колени к груди, руки отводить назад. Выполнить 1—2 серии по 4—6 высоких прыжков в каждой.10. Во время ходьбы на каждый третий шаг делать энергичный мах ногой и руками вверх (по возможности ногу не сгибать), высоко поднимаясь на носок опорной ноги, стараясь ее сгибать возможно меньше (кадр 6).Повторить 6—8 раз каждой ногой.11. В легком, беге, поочередно отталкиваясь ногами, прыжки вверх с широким разведением ног. Приземляться мягко на две ноги. Выполнить две серии по 6—8 прыжков. Между сериями спокойная ходьба 15—20 сек.12. Ноги врозь, поднять руки вверх. Встряхивать мышцы рук, поднятых вверх. В наклоне быстрыми и короткими поворотами туловища направо и налево встряхивать расслабленные мышцы спины, плечевого пояса и рук. Повторить 2—3 раза.13. Стоя на одной ноге, поднять согнутую ногу вперед — толкнув руками колено, сделать маховое движение свободной ногой вниз-назад, расслабив мышцы. Повторить поочередно 2—3 раза каждой ногой.14. Ноги врозь. Быстрыми и короткими движениями поворачивая туловище направо и налево, расслаблять мышцы рук, плечевого пояса и спины. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.15. Три легких прыжка на одной, затем на другой ноге, встряхивая расслабленные мышцы свободной ноги, туловища и опущенной руки. Повторить 2—3 раза на каждой ноге.16. Лежа на спине с упором на предплечья, согнуть ноги и быстрыми короткими движениями ног внутрь и наружу расслаблять мышцы голеней и задней поверхности бедер. Выполнять 20—25 сек.17. Лежа на спине или в стойке на лопатках (подняв ноги и таз вверх и поддерживая тело руками), расслаблять мышцы ног, делая быстрые короткие движения. Повторить с перерывами 2—3 раза по 8—10 сек.18. Лежа на спине встряхивать мышцы одной, затем другой ноги с помощью партнера. Проделать 2—3 раза по 5—6 встряхиваний каждой ногой. Упражнения в расслаблении полезно выполнять не только в заключительной, но и в любой другой части урока после интенсивных, напряженных упражнений (бега, прыжков и метаний).Из приведенных выше 7 упражнений в каждое занятие следует включать 2—3 упражнения. |  |
| 25.03.2020 | 10 силовых упражнений для бегунов от мастера спорта по лёгкой атлетике | <https://lifehacker.ru/silovye-uprazhneniya-dlya-begunov/> |
| 06.04.2020 | 10 силовых упражнений для бега (видео) | <https://marathonec.ru/10-strength-exercises-for-runners/> |
| 08.04.2020 | 20 фильмов о беге (выбрать любой) | <https://lifehacker.ru/video-movies-about-running-runners-and-marathones/> |
| 13.04.2020 | Комплекс ОФППовтор разминки от 23.03.2020 | <https://youtu.be/05LVPJp9ZpE> |
| 15.04.2020 | Упражнения на развитие скоростиПовтор разминки от 23.03.2020 | <https://vk.com/video-71064126_456240385> |
| 20.04.2020 | 10 силовых упражнений для бегунов от мастера спорта по лёгкой атлетике | <https://lifehacker.ru/silovye-uprazhneniya-dlya-begunov/> |
| 22.04.2020 | 10 силовых упражнений для бега (видео) | <https://marathonec.ru/10-strength-exercises-for-runners/> |
| 27.04.2020 | 20 фильмов о беге (выбрать любой) | <https://lifehacker.ru/video-movies-about-running-runners-and-marathones/> |
| 29.04.2020 | Комплекс ОФППовтор разминки от 23.03.2020 | <https://youtu.be/05LVPJp9ZpE> |
| 04.05.2020 | 10 силовых упражнений для бегунов от мастера спорта по лёгкой атлетике | <https://lifehacker.ru/silovye-uprazhneniya-dlya-begunov/> |
| 06.05.2020 | 10 силовых упражнений для бега (видео) | <https://marathonec.ru/10-strength-exercises-for-runners/> |
| 11.05.2020 | 20 фильмов о беге (выбрать любой) | <https://lifehacker.ru/video-movies-about-running-runners-and-marathones/> |
| 13.05.2020 | Комплекс ОФППовтор разминки от 23.03.2020 | <https://youtu.be/05LVPJp9ZpE> |
| 18.05.2020 | Упражнения на развитие скоростиПовтор разминки от 23.03.2020 | <https://vk.com/video-71064126_456240385> |
| 20.05.2020 | 10 силовых упражнений для бегунов от мастера спорта по лёгкой атлетике | <https://lifehacker.ru/silovye-uprazhneniya-dlya-begunov/> |
| 25.05.2020 | 10 силовых упражнений для бега (видео) | <https://marathonec.ru/10-strength-exercises-for-runners/> |
| 27.05.2020 | 20 фильмов о беге (выбрать любой) | <https://lifehacker.ru/video-movies-about-running-runners-and-marathones/> |