|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 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 ОФП  Повтор разминки от 23.03.2020 | <https://youtu.be/05LVPJp9ZpE> |
| 15.04.2020 | Упражнения на развитие скорости  Повтор 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 ОФП  Повтор 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 ОФП  Повтор разминки от 23.03.2020 | <https://youtu.be/05LVPJp9ZpE> |
| 18.05.2020 | Упражнения на развитие скорости  Повтор 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/> |