|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата | План самостоятельных тренировок | Ссылки на материалы |
| 24.03.2020 | 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. |  |
| 26.03.2020 | 10 силовых упражнений для бегунов от мастера спорта по лёгкой атлетике | <https://lifehacker.ru/silovye-uprazhneniya-dlya-begunov/> |
| 27.03.2020 | 10 силовых упражнений для бега (видео) | <https://marathonec.ru/10-strength-exercises-for-runners/> |
| 07.04.2020 | 20 фильмов о беге (выбрать любой) | <https://lifehacker.ru/video-movies-about-running-runners-and-marathones/> |
| 09.04.2020 | Комплекс ОФП  Повтор разминки от 24.03.2020 | <https://youtu.be/05LVPJp9ZpE> |
| 10.04.2020 | Упражнения на развитие скорости  Повтор разминки от 24.03.2020 | <https://vk.com/video-71064126_456240385> |
| 14.04.2020 | 1.Бег с захлестом голени  Фишка упражнения — касание пяткой ягодичных мышц, при этом должна быть максимальная частота шага и небольшое продвижение вперед. Может выполняться с движением рук или с руками за спиной.  2.Бег с высоким подниманием бедра  При отталкивании опорной ногой, нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Как и в предыдущем упражнении, нужно поддерживать высокую частоту выполнения подъема ноги.  Во время выполнения этого упражнения плечи должны быть расслабленными, руки согнуты в локтях, опорная нога и туловище — на одной линии. Стопа приземляется на переднюю часть, спина должна быть ровная. Новичкам можно работать руками, опытным бегунам — изолировать руки за спиной.  3.Бег на прямых ногах  Главное в этом упражнении — ровные ноги и приземление на переднюю часть стопы. Необходимо быстрое продвижение вперед (это всё же бег, а не ходьба) и небольшой наклон туловища назад.  4.Олений бег  По сути, это адская смесь из прыжков и бега. Новичкам будет сложно освоить его. Рекомендую представить перед собой препятствие, например бревно, через которое нужно перепрыгнуть одной ногой, согнутой при этом в колене. Вторая нога всегда прямая.  5.«Велосипед»  Движение напоминает вращение педалей велосипеда с продвижением вперед. При отталкивании опорной ногой нужно вынести бедро маховой ноги вперед с последующим «загребающим» движением ее вниз и назад.  Следует обратить внимание на то, что «загребающее» движение стопой вниз должно быть быстрым.  6.Выпады  Максимально широкие шаги, постановка стопы на пятку, глубокое приседание. При правильном выполнении следующие два дня все мышцы ног будут напоминать о себе в самый неожиданных местах.  7.Семенящий бег  Короткие шажки длиной в собственную стопу. Приземление на носок, расслабленный плечевой пояс и руки. При беге можно представлять себя сметаной, которую переливают в банку.  8.Забегания в горку 60-100 м с руками и без рук  Начинающим не рекомендуем начинать с горок, имеющих большой угол наклона. Главное в этом упражнении – ширина шага, а не частота и скорость. Особое внимание нужно уделать выталкиванию при перемещении и работе руками.  9.Бег с выпрыгиванием на одной ноге  Особое внимание уделяйте толчковой ноге – она должны быть прямая, тогда как опорная согнута в колене под прямым углом. Стараться толкаться как можно выше, а не дальше. Продвижение вперед минимальное.  10.Бег с выпрыгиванием на одной ноге, но приземление на две ноги  Единственная разница с предыдущим упражнением состоит в том, что приземляться нужно не на толчковую ногу, а на обе.  11.Выпрыгивания на прямых ногах  Толчок тут выполняется только стопой. Следите за тем, чтобы нога в колене не сгибалась (это главное условие). Постарайтесь выпрыгивать как можно выше.  12.Многоскоки  Комментарий: Как и шаг-вбегание, многоскоки делаем с маленького разбега. Упражнение сложное, но если делать его технично, то ощущение "попадания в себя" будет очень четкое, и это поможет минимальными усилиями поддерживать чувство полета. Внимательно следим за правильной работой рук! Не заваливаемся вперед в стремлении увеличить скорость. И не спешим - дайте себе повисеть в воздухе, как в шаге-вбегании. |  |
| 16.04.2020 | 20 фильмов о беге (выбрать любой) | <https://lifehacker.ru/video-movies-about-running-runners-and-marathones/> |
| 17.04.2020 | Повтор разминки от 24.03.2020 |  |
| 21.04.2020 | 10 силовых упражнений для бегунов от мастера спорта по лёгкой атлетике | <https://lifehacker.ru/silovye-uprazhneniya-dlya-begunov/> |
| 23.04.2020 | 10 силовых упражнений для бега (видео) | <https://marathonec.ru/10-strength-exercises-for-runners/> |
| 24.04.2020 | 20 фильмов о беге (выбрать любой) | <https://lifehacker.ru/video-movies-about-running-runners-and-marathones/> |
| 28.04.2020 | Комплекс ОФП  Повтор разминки от 24.03.2020 | <https://youtu.be/05LVPJp9ZpE> |
| 30.04.2020 | Упражнения на развитие скорости  Повтор разминки от 24.03.2020 | <https://vk.com/video-71064126_456240385> |
| 05.05.2020 | 10 силовых упражнений для бегунов от мастера спорта по лёгкой атлетике | <https://lifehacker.ru/silovye-uprazhneniya-dlya-begunov/> |
| 07.05.2020 | 10 силовых упражнений для бега (видео) | <https://marathonec.ru/10-strength-exercises-for-runners/> |
| 08.05.2020 | 20 фильмов о беге (выбрать любой) | <https://lifehacker.ru/video-movies-about-running-runners-and-marathones/> |
| 12.05.2020 | Комплекс ОФП  Повтор разминки от 24.03.2020 | <https://youtu.be/05LVPJp9ZpE> |
| 14.05.2020 | Упражнения на развитие скорости  Повтор разминки от 24.03.2020 | <https://vk.com/video-71064126_456240385> |
| 15.05.2020 | 1.Бег с захлестом голени  Фишка упражнения — касание пяткой ягодичных мышц, при этом должна быть максимальная частота шага и небольшое продвижение вперед. Может выполняться с движением рук или с руками за спиной.  2.Бег с высоким подниманием бедра  При отталкивании опорной ногой, нужно высоко поднимать бедро маховой ноги. Как и в предыдущем упражнении, нужно поддерживать высокую частоту выполнения подъема ноги.  Во время выполнения этого упражнения плечи должны быть расслабленными, руки согнуты в локтях, опорная нога и туловище — на одной линии. Стопа приземляется на переднюю часть, спина должна быть ровная. Новичкам можно работать руками, опытным бегунам — изолировать руки за спиной.  3.Бег на прямых ногах  Главное в этом упражнении — ровные ноги и приземление на переднюю часть стопы. Необходимо быстрое продвижение вперед (это всё же бег, а не ходьба) и небольшой наклон туловища назад.  4.Олений бег  По сути, это адская смесь из прыжков и бега. Новичкам будет сложно освоить его. Рекомендую представить перед собой препятствие, например бревно, через которое нужно перепрыгнуть одной ногой, согнутой при этом в колене. Вторая нога всегда прямая.  5.«Велосипед»  Движение напоминает вращение педалей велосипеда с продвижением вперед. При отталкивании опорной ногой нужно вынести бедро маховой ноги вперед с последующим «загребающим» движением ее вниз и назад.  Следует обратить внимание на то, что «загребающее» движение стопой вниз должно быть быстрым.  6.Выпады  Максимально широкие шаги, постановка стопы на пятку, глубокое приседание. При правильном выполнении следующие два дня все мышцы ног будут напоминать о себе в самый неожиданных местах.  7.Семенящий бег  Короткие шажки длиной в собственную стопу. Приземление на носок, расслабленный плечевой пояс и руки. При беге можно представлять себя сметаной, которую переливают в банку.  8.Забегания в горку 60-100 м с руками и без рук  Начинающим не рекомендуем начинать с горок, имеющих большой угол наклона. Главное в этом упражнении – ширина шага, а не частота и скорость. Особое внимание нужно уделать выталкиванию при перемещении и работе руками.  9.Бег с выпрыгиванием на одной ноге  Особое внимание уделяйте толчковой ноге – она должны быть прямая, тогда как опорная согнута в колене под прямым углом. Стараться толкаться как можно выше, а не дальше. Продвижение вперед минимальное.  10.Бег с выпрыгиванием на одной ноге, но приземление на две ноги  Единственная разница с предыдущим упражнением состоит в том, что приземляться нужно не на толчковую ногу, а на обе.  11.Выпрыгивания на прямых ногах  Толчок тут выполняется только стопой. Следите за тем, чтобы нога в колене не сгибалась (это главное условие). Постарайтесь выпрыгивать как можно выше.  12.Многоскоки  Комментарий: Как и шаг-вбегание, многоскоки делаем с маленького разбега. Упражнение сложное, но если делать его технично, то ощущение "попадания в себя" будет очень четкое, и это поможет минимальными усилиями поддерживать чувство полета. Внимательно следим за правильной работой рук! Не заваливаемся вперед в стремлении увеличить скорость. И не спешим - дайте себе повисеть в воздухе, как в шаге-вбегании. |  |
| 19.05.2020 | 20 фильмов о беге (выбрать любой) | <https://lifehacker.ru/video-movies-about-running-runners-and-marathones/> |
| 21.05.2020 | Повтор разминки от 24.03.2020 |  |
| 22.05.2020 | 10 силовых упражнений для бегунов от мастера спорта по лёгкой атлетике | <https://lifehacker.ru/silovye-uprazhneniya-dlya-begunov/> |
| 26.05.2020 | 10 силовых упражнений для бега (видео) | <https://marathonec.ru/10-strength-exercises-for-runners/> |
| 28.05.2020 | 20 фильмов о беге (выбрать любой) | <https://lifehacker.ru/video-movies-about-running-runners-and-marathones/> |
| 29.05.2020 | Комплекс ОФП  Повтор разминки от 24.03.2020 | <https://youtu.be/05LVPJp9ZpE> |