

Тренер-преподаватель – Сухарева Наталья Владимировна

№ п/п	Предмет учебного плана/Вид спорта	группа	Дни проведения занятий	Время проведения занятий	Используемые ресурсы для изучения материала	Используемые ресурсы для выполнения домашнего задания	Платформа для онлайн уроков	Интернет-платформа тренера для консультаций
1	Легкая атлетика (бег на короткие дистанции)	Т-этап	Понедельник	14.30-16.00	Спринтерская подготовка Медленный бег 10 минут Разминка Спринтерская подготовка1. Заминка 5 минут 1. https://ok.ru/video/3414295998	1. По индивидуальному плану см приложение 1. Стр 1.	What Sapp - конференция	What Sapp
2			Среда	14.30-16.00	<u>Силовая подготовка</u> 1. https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8257010166660862833&reqid=1586288409308486-189425095124072104500177-man2-6174-V&suggest_reqid=596364464155363233688112705444215&text=силовая++подготовка+часть+2	1. По индивидуальному плану см приложение 1. Стр 2.	What Sapp - конференция	What Sapp
3			Пятница	14.00-16.30	Спринтерская подготовка https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18135264671088211166&text=подводящие%20легкоатлетические&path=wizard&parent-reqid=1586289308386696-870303414248475081686142-production-app-host-vla-web-yp-34&redircnt=1586289317.1	1. По индивидуальному плану см приложение 1. Стр.3	What Sapp - конференция	What Sapp

Приложение 1

Понедельник

- 1) Суставная разминка. Наклоны и повороты головы, вращение плечами, локтями и запястьями, наклоны корпуса в стороны и вперёд, вращение тазом, вынос бедра в сторону, вращение коленями и стопами. Выполняйте по 10 вращений (наклонов) в каждую сторону. На всю разминку уйдёт не больше 5 минут.
- 2) Разогрев (выполняется интенсивно):
 - прыжки Jumping Jacks — 30 секунд;
 - бег на месте — 30 секунд;
 - прыжки через скакалку — 100 раз.
- 3) Силовой блок:
 - отжимания классические — три подхода по 10 раз;
 - жим гантелей вверх — три подхода по 15 раз;
 - тяга гантели в наклоне — три подхода по 10 раз на каждую руку;
 - приседания — три подхода по 20 раз;
 - подъём таза на одной ноге — три подхода по 10 раз на каждую ногу;
 - подъём корпуса на пресс — три подхода по 20 раз;
 - лодочка — 3 подхода по 10 раз;
 - планка классическая — удерживать 30 секунд, три подхода.
- 4) Растяжка. Все упражнения растяжки выполняйте по 30 секунд.

Среда

- 1) Суставная разминка.
- 2) Разогрев.
- 3) Круговая тренировка № 1. Делайте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните шесть кругов следующих упражнений:
 - 5 отжиманий;
 - 10 подъёмов корпуса на пресс;
 - 15 приседаний.
- 4) Круговая тренировка № 2. Эта тренировка выполняется на время по протоколу Табата. Вы выполняете столько упражнений, сколько сможете за 20 секунд, затем 10 секунд отдыхаете. Нужно выполнить шесть кругов. То есть вы ставите таймер на 3 минуты и начинаете.
 - бёрпи;
 - скалолаз;
 - приседания (сначала попробуйте приседания с выпрыгиванием, если нет сил продолжать, делайте обычные).
- 5) Растяжка.

Пятница

- 1) Суставная разминка.
- 2) Разогрев.
- 3) Круговая тренировка № 1. Выполняйте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните шесть кругов следующих упражнений:
 - 5 отжиманий с широкой постановкой рук;
 - 5 обратных отжиманий;
 - 10 приседаний с выпрыгиванием;
 - 30 секунд планки + 30 секунд отдыха.
- 4) Круговая тренировка № 2. Вы делаете столько упражнений, сколько сможете за 30 секунд, затем 30 секунд отдыхаете. Выполняете два круга:
 - бёрпи;
 - прыжки через скакалку;
 - скалолаз;
 - Jumping Jacks;
 - чередование ног в выпаде.
- 5) Растяжка.