

## КОМНАТНО-КОВРИКО-ДИВАННЫЕ ЗАДАНИЯ:

1. ДЛЯ ПОДДЕРЖАНИЯ МЫШЕЧНО-СУСТАВНОГО ТОНУСА
2. СОЗДАНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ДЛЯ СОХРАНЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ ОСНОВНЫХ ТЕХНИЧЕСКИХ ЭЛЕМЕНТОВ ЛЕГКОАТЛЕТА
3. ПРОФИЛАКТИКИ ПЛОСКОСТОПИЯ И КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ
4. ОРГАНИЗАЦИИ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ В ПЕРИОД САМОИЗОЛЯЦИИ

### Методические рекомендации:

Уважаемые спортсмены! Все упражнения рассчитаны на то, что Вы будете их выполнять дома, они не требуют большого пространства и инвентаря.

Задания можно выполнять как отдельными блоками, так и соединяя несколько блоков в одну серию. Внутри серии дозировать нагрузку можно по времени выполнения (30-50 сек), либо по количеству повторов каждого упражнения (от 10 р до ....) в зависимости от уровня подготовки, текущего состояния организма и настроения на тренировку. Оптимальный набор блоков – от 3-х, количество серий 2-5, отдых между сериями – до 5 мин., между упражнениями в серии от 30 сек до 2-х мин. Перед каждым занятием провести разминку – под любую танцевальную музыку – активные движения рук и ног приветствуются (от 5 до 15 мин). В качестве динамической разминки можно использовать блок N 1. В заключительной части каждой тренировки обязательны упражнения на «растяжку» наиболее уставших мышечных групп (либо «раскатка» на валике).

Просьба, записывать то, как Вы объединяете блоки, свои ощущения в тренировочный дневник. Желательно порядок и количество блоков, упражнений в одном блоке менять каждую тренировку. Жду фотоотчетов. Все возникающие вопросы – по телефону или в личных сообщениях.

## БЛОКИ ЗАДАНИЙ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОГО ВЫПОЛНЕНИЯ

### Блок N 1 (разминочный)

1. Бег на месте – на полу-бедре (стопа маховой ноги доходит до нижней трети голени)
2. Бег на месте – высокое бедро (стопа маховой у колена опорной ноги)
3. «Захлест» - пятки касаются бедер
4. «Пружинка» - невысокие прыжки на двух ногах, в воздухе колено одной ноги выводится вперед (чередую)
5. Одна нога делает «полу-бедро», вторая «захлест»
6. То же, но поменяв задания для ног
7. Пять беговых движений максимально высоко, пять – максимально часто
8. Бег с высоким подниманием бедра в упоре руками о стену, стоя в наклоне
9. Бег на месте – на прямых ногах (выставляя прямую ногу перед собой)
10. Бег на месте – на прямых ногах (выставляя прямую ногу в сторону (чередую))

## Блок N 2 («барьерно-вспоминательный»)

1. «Барьерный сед» – наклоны к «атакующей» ноге, к «толчковой» ноге, между ногами – по диагонали образованного ногами угла; лечь назад, не меняя положения ног  
То же выполнив «барьерный сед» на другую ногу
2. Вставания из «барьерного седа» (встать, выпрямив ноги, не оторвав пятки от пола, выполнить поворот, сесть в «барьерный сед» другая нога впереди)
3. «Вертушка» - лёжа на животе, руки в стороны, закинуть правую ногу назад к левой руке – сесть в «барьерный сед» левая нога впереди, наклониться вперёд, достав правой рукой носок левой ноги – лечь в исходное положение + на на другую ногу)
4. «Барьерный циркуль» - «барьерном сед», поставить руки далеко за атакующую ногу, затем поставить к рукам толчковую ногу, привстать и, сделав на ней поворот, снова сесть в «барьерный сед»
5. Стойка на лопатках – сделать ногами в воздухе «беговое колесо» сесть в «барьерный сед» правая нога впереди, левой рукой коснуться носка правой ноги – вернуться в стойку на лопатка – повторить задание, выполнив «барьерный сед» на левую ногу
6. «Барьерный сед» - смена ног перед собой (меняем местами атакующую ногу с толчковой и обратно)
7. «Барьерный сед» - имитация беговых движений рук как при барьерном беге на «трехшаговом» ритме (на обе ноги)
8. «Барьерный сед» - подъемы вверх атакующей ноги (отрывая пятку от пола) – на небольшой амплитуде, стараясь не отводить плечи назад в момент подъёма ноги
9. «Барьерный сед» - подъёмы вверх-в сторону толчковой ноги – на небольшой амплитуде, стараясь не наклоняться туловищем в стороны
10. «Барьерный сед» - поднять толчковую ногу поставить её за атакующую, плечи максимально развернуть в противоположную сторону – вернуться в исходное положение. Повторить на другую ногу.

Блок N 3 (упражнения для улучшения техники бегового шага, тонизирующие мышцы ног)

1. На месте, на небольшом «пружинящем» отскоке – поочередные подъёмы правой и левой ноги - акцентируя внимание на высоте подъёма бедра, высоком положении таза на опорной ноге и чётком согласованном выносе вперед маховой руки)
2. Тройная смена ног в положении «высокое бедро» - три беговых шага на месте, пауза (в момент паузы контроль за качеством выполнения – высота подъёма бедра маховой ноги, высокое положение таза на опорной ноге, работа рук)
3. На месте, на отскоке – подъёмы правой ногой 5 раз подряд, затем левой ногой 5 раз подряд (без остановки)
4. На месте, на отскоке – подъёмы бедра маховой ноги вперед- вниз, вперёд – в сторону – другая нога те же движения – чередовать работу ног и следить за положением голени (она не должна «уходить» из-под бедра)
5. На месте, без отскока – поднять бедро – не опуская, разогнуть ногу вперед – согнуть обратно – 5 раз подряд, тоже на другую ногу
6. «Страус» на месте, на отскоке – поочередный (имитация действий атакующей ноги на барьере)
7. «Страус», на отскоке – подряд - только на одну ногу, затем на другую
8. «Быстрая разножка» на отскоке, на месте – низко в ногах не подседать, главное быстро сводить бедра на опоре
9. На месте, на отскоке - подъём правого бедра вперед- вниз, вверх-в сторону, вперед «страус» - смена ног
10. Смена ног – в беговом шаге – на сильном отскоке от опоры, так называемая «разножка»

Блок N 4 (тонизируем мышцы туловища)

1. Лежа на спине – «прямая склёпка» (одновременный подъем прямых рук и ног)
2. Лежа на спине – одновременный подъем правой ноги и левой руки, затем наоборот
3. Лежа на спине – ноги подняты (полусогнутые), пятки смотрят вверх, голень не опускать – подъем туловища, руками касаться пяток ног
4. Лежа на спине – «короткая склёпка» (одновременный подъем согнутых рук и ног)
5. Лежа на спине, руками удерживаться за край устойчивой мебели – поднять прямые ноги – положить их вправо от туловища, на уровне талии, затем поднять и положить влево от туловища, на уровне талии – плечи в момент подъёма от пола на отрывать
6. Лежа на боку – в боковой планке – одна рука на опоре, вторая на талии – выведения таза боком вверх-вниз – по возможности опускаться как можно ниже, но пола не касаться.  
Тоже на другом боку.
7. Лежа на животе – подъёмы прямых ног назад
8. Лежа на животе – подъем туловища назад, голову назад не тянуть
9. Лежа на животе – поднять одновременно ноги и туловище, ноги натянуть (взяв носки на себя) – удерживать данное положение
10. Лежа на боку, одновременный подъем туловища и одной ноги, затем туловища и двух ног.  
Тоже на другом боку

Блок N 5 (профилактика плоскостопия, укрепление мышц свода стопы)

1. Стоя (сидя) – поднимания на носки с паузой в верхней точке подъёма
2. Стоя (сидя) – поднимание носков (взять их «на себя») с паузой в верхней точке подъёма
3. Сидя – пятки вместе –сведения-разведения носков (вместе- в стороны)
4. Сидя – носки вместе – сведения –разведения пяток (вместе – в стороны)
5. Сидя на коленях, таз опустить на пятки, носки стоят на полу, взять их «на себя» - давить собственным весом на пятки, регулируя уровень растяжения мелких мышц стопы – удерживать это положение некоторое время
6. Сидя на коленях, таз опустить на пятки, носки оттянуты, медленно подтягивать колени к груди, вес удерживать на руках и регулировать им уровень растяжения мелких мышц свода стопы – удерживать это положение некоторое время
7. Стоя – «гусеница» - поочерёдно сгибая-разгибая пальцы ног, не отрывая пяток от пола, «проползти» 1 м
8. Стоя – «гусеница» - одновременно сгибать – разгибать пальцы ног, не отрывая пяток от пола, «проплзти» 1 м
9. Сидя, стопы стоят параллельно, одна нога поднимает пятку, вторая в этот момент поднимается на носок – чередование смен позиций
10. Сидя (стоя) – поднимания-опускания на наружном своде стопы, затем на внутреннем

Блок N 6 (тонизируем мышцы верхнего плечевого пояса)

1. Сидя (стоя) – образовать руками полукруг перед собой (на уровне груди) – сильно надавить кистями друга на друга – удерживать на несколько секунд- расслабить ( локти вниз не опускать)
2. Тоже упр, но руки образуют полукруг над головой
3. Стоя в упоре лёжа (можно на коленях, но туловище и ноги образуют одну линию) – сгибания – разгибания рук - в четырех разных позициях: 1. локти в стороны; 2. локти прижаты к туловищу; 3. правая кисть на левой и наоборот; 4. правая кисть на уровне плеча, левая – на уровне таза и наоборот)
4. Сидя в упоре руки сзади, кисти «смотрят» на туловище – сгибания разгибания рук, таз пола не касается
5. Стоя в упоре на одну руку у стены – сгибания, разгибания + тоже на другую руку
6. Сидя в упоре руки сзади на край дивана – сгибания- разгибания рук с паузой в верхней и нижних точках подъёма (опускания)
7. Стоя в упоре лежа – одновременно отталкиваясь руками и ногами – небольшие прыжки вперед и назад
8. Стоя в боковой планке с опорой на ноги и одну руку – небольшие сгибания - разгибания опорной руки. Тоже на другом боку.
9. Стоя в упоре лежа – поочередно перебирая руками – приблизиться к ногам, вернуться небольшими шагами обратно, ноги стараться не сгибать – идти руками не торопясь.
10. Стоя в упоре лежа – поочерёдные подъёмы правой ноги и левой руки, левой ноги и правой руки с паузой в верхней точке подъёма

Блок N 7 (на активизацию двигательной памяти – удержания некоторых элементов техники в статическом положении («прочувствовать» позицию))

1. Прыжок в длину – удерживаем положение «входа» при отталкивании – опорная нога выпрямлена – маховая удерживается перед собой – руки контролируют положение плеч -- держим 10 сек (если есть возможность, то лучше делать - зашагивая толчковой ногой на небольшое возвышение (8-10 см))
2. Прыжок в высоту – стоя у опоры (стены) – имитация одновременных движений маховой рукой и маховой ногой – мах, пауза – плечи не поднимать, акцент на слитное выполнение
3. Прыжок в высоту – удержание положения «мостик» - с опорой на плечи и с опорой на руки
4. Барьеры – удержание толчковой ноги на весу, имитируя фазу проноса через барьер
5. Ядро – стоя на полусогнутых ногах, плечи опущены за правую ногу (для правшей) - имитация постановки правой ноги «под таз» после скачка
6. Ядро – отработка техники поворота-стоя боком «вкрычивание» правой ноги и подъём на левой. Следить как работает левая, маховая рука, рука работает на уровне лица.
7. Ядро – стоя лицом в сектор, ноги стоят, как в финальной фазе- имитация финального движения только в обратную сторону с момента выпуска ядра с руки до поворота туловища
8. Ядро – имитация «скачка» (если позволяют размеры комнаты)
9. Имитация положения низкого старта – медленное выполнение команд «на старт» и «внимание» - прочувствовать позицию таза, ног и рук
10. Барьеры – имитация движения маховой ноги через скакалку (сложенную в четыре слоя) – скакалку удерживать натянутой на уровне таза
11. Один прыжок вперед в низкий присед, два прыжка назад (вернуться в исходную точку)
12. Удержание положения «упор лежа» - руки упираются на кончики пальцев