

ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение – легкая атлетика

Этап подготовки: Т(СС)-4

Нагрузка: 12 часов в неделю

ПОНЕДЕЛЬНИК

прыжковое упражнение лезгинка 14 минут

Разминка

Имитационные упражнения: работа рук на месте перед зеркалом. 10 секунд спокойно 10 секунд часто-13 подходов

имитация вылета в прыжке в длину с одного шага 6 раз-9 подходов.с 3 шагов 6 раз-9 подходов(поднимать высоко колени)

[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17481748218876788362&text=](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17481748218876788362&text=%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9+%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9)

[%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9+%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17481748218876788362&text=%D1%81%D0%B8%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B9+%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9)

<https://mental-sport.ru/kak-sportsmenu-pravilno-nastroitsya-na-start/>(обсуждение в чате)

ВТОРНИК

Разминка самостоятельная 20 минут

лежа на спине,выход в свечку-набрать 80 раз

исходной положение-свечка-бег в воздухе 30 шагов -14 раз(темп средний)

лежа на животе-качалка-набрать 120 раз

из положения стоя на двух ногах вместе,выпады вперед-назад 20 шагов на каждую ногу-9 подходов

поднимания на стопе -по 100 на каждую ногу.

ходьба пальчиками 15 метров

Упражнения с резиночками на отводящие и приводящие группы мышц из положения сидя -по 120 раз

[https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12666186018594029123&text=](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12666186018594029123&text=%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%BA%D0%B0+%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B2%D1%81%D0%B5%D0%B3%D0%BE+%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B0)

[%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%BA%D0%B0+%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B2%D1%81%D0%B5%D0%B3%D0%BE+%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B0](https://yandex.ru/video/preview/?filmId=12666186018594029123&text=%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%8F%D0%B6%D0%BA%D0%B0+%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B2%D1%81%D0%B5%D0%B3%D0%BE+%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B0)

<https://mental-sport.ru/lovushka-gimermotivaczii-v-sporte.-chast-1/>(обсуждение в чате)

СРЕДА

разминка : 1 минута лезгинки-20 приседаний, 1 минута лезгинки 20 отжиманий-1 минута лезгинки -20 берпи-5 подхода
сидя на стуле максимально часто работаем ногами 10 секунд-10 подходов, затем подключаем руки-10 секунд-10 подходов.
глубокие выпады в стороны ,руки перед собой 20 раз x 9 подходов
пистолетики 9 левой ногой+9 правой x 9 подходов
планка на локтях 1,5 минуты-3 раза, планка на боку 1 минута-2 раза на каждую сторону
комплекс для спины 15 минут
упражнения на верхний пресс -85 раз

<https://mental-sport.ru/gubit-ne-pobeda-a-strax-proigrat/> (обсуждения в чате)

ПЯТНИЦА

медленный бег на месте 12 минут.
ходьба подтягивая колени к груди 120 шагов+120 шагов с подниманием на носок.
разминка
бег в упоре 20 шагов-12 подходов
бег в упоре с остановкой через 5 шагов -5 смен-13 подходов
Прыжки на одной, махом другой на месте 15 левой и 15 правой-12 подходов
пресс ,лежа на боку по 100 раз на каждую сторону
ходьба выпадами скрестно -набрать 120 шагов
комплекс для спины 15 минут
30 минут тренировка по желанию

https://m.vk.com/@mental_sport-kak-rabotat-s-otvlekauschimi-faktorami-v-sporte (ОБСУЖДЕНИЯ В ЧАТЕ)

СУББОТА

самостоятельная разминка 20 минут

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=13902324966972285022&text=%D0%9A%D0%9E%D0%9C%D0%9F%D0%9B%D0%95%D0%9A%D0%A1+%D0%A1+%D0%A0%D0%95%D0%97%D0%98%D0%9D%D0%9E%D0%A7%D0%9A%D0%90%D0%9C%D0%98>

упражнения на гибкость для всех групп мышц-20 минут

<https://mental-sport.ru/kak-spravitsya-s-chrezmernyim-myishleniem-vo-vremya-vyistupleniya/>
(обсуждения в чате)

ВОСКРЕСЕНЬЕ

медленный бег на месте 10 минут.

разминка

работа рук у зеркала ,стоя прямо перед зеркалом 20 сек-8 раз,боком к зеркалу 20 секунд
8 раз

из положения сидя на стуле,поднимаемся вверх на одной ноге — 8 левой и 8 правой-
9 подходов

из положения лежа на спине -выход в полумостик одной ногой по 8 раз на каждую-
9 подходов

отжимания от пола с хлопком рук-набрать 60 раз

«колка» для спины с весом 2 кг -80 раз

сед углом-набрать 80 раз

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=9791420622557261071&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F+%D0%BD%D0%B0+%D0%BA%D0%BE%D0%BE%D1%80%D0%B4%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8E>

<https://mental-sport.ru/a-chto-takoe-ne-mogu/> (обсуждение в чате)