**Индивидуальный план тренировочных занятий ГБУ СШ № 2 Василеостровского района отделения легкой атлетики на период усиления мер по нераспространению коронавирусной инфекции COVID-2019**

Тренер Березин С.О. Группа НП-2

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Дата | Задача занятия | Средства и методические материалы (описание и дозировка) | Организация | Контроль исполнения | Примечания |
| Вторник 14.04.2020 | 1. Совершенствование техники прыжка в длину с места 2. Развитие силы мышц ног 3. Развитие гибкости | 1. Прыжки в длину с места 2. Беговые упражнения 3. Вышагивания 4. Раз-ножка 5. Упражнения на гибкость у стула | дистанционная | *Видео в WhatsApp* | Между сериями соблюдать отдых от 30 с – до 1 мин  Следить в упражнениях, чтобы спортсмены держали осанку и не наклоняли туловище резко вперед и назад. |
| Пятница 17.04.2020 | 1. Развитие силовых способностей 2. Совершенствование техники прыжка в длину с места 3. Развитие гибкости | 1. Комплекс упражнений №1 2. Прыжки в длину с места 3. Беговые упражнения   Упражнения на полу для развития гибкости | дистанционная | *Видео в WhatsApp* | Между сериями соблюдать отдых от 30 с – до 1 мин |
| Воскресенье 19.04.2020 | 1. Развитие выносливости 2. Развитие силовых способностей 3. Отработка техники работы рук при беге | 1. Круговая тренировка (комплекс упражнений №2) 2. Комплекс силовых упражнений 3. Имитации работы рук при беге на короткие дистанции. <https://www.youtube.com/watch?v=C3-WFOOnVM4> | дистанционная | *Видео в WhatsApp* | 4 серии подходов  Между сериями соблюдать отдых от 30 с – до 1 мин |