**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 минСледить 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 подходовМежду сериями соблюдать отдых от 30 с – до 1 мин |