



«УТВЕРЖДАЮ»

Генеральный секретарь  
Федерации легкой  
атлетики Узбекистана  
Рузамухамедов К.Ф

## План тренировки в домашних условиях во время карантина Национальной сборной по легкой атлетике

Дни, недели	Утро 8.00-11.00	Вечер 16.00-18.30
<b>Понедельник</b>	Разминка +ОРУ Комплекс 1(беговые упр) Комплекс 5(стато динам. упр) Комплекс 9 (Упр со стулом ) Комплекс 6(на расслабление)	Разминка+ОРУ Комплекс -7(Фитнес резинка) Комплекс-8(фитнес резинка) Комплекс-6 (на расслабление)
<b>Вторник</b>	Разминка +ОРУ Комплекс 1(беговые упр) Комплекс 2( на скорость) Комплекс 3(на силу) Комплекс 6(на расслабление)	Разминка+ОРУ Комплекс -4 (резиновый амартизатором) Комплекс-5(стато динам.упр) Комплекс-6 (на расслабление)
<b>Среда</b>	Разминка +ОРУ Комплекс 1(беговые упр) Комплекс 2( на скорость) Комплекс 3(на силу) Комплекс 6 (на расслабление)	Разминка+ОРУ Комплекс -7(Фитнес резинка) Комплекс-8(фитнес резинка) Комплекс-6 (на расслабление)
<b>Четверг</b>	Саморазвитие : чтение спортивной и художественной литературы ,просмотр спортивных соревнований.	
<b>Пятница</b>	Разминка +ОРУ Комплекс 1(беговые упр) Комплекс 5(стато динам. упр) Комплекс 9(Упр со стулом ) Комплекс 6(на расслабление)	Разминка + ОРУ Комплекс -4 (резиновый амартизатором) Комплекс-5(стато динам.упр) Комплекс-6 (на расслабление)
<b>Суббота</b>	Разминка +ОРУ Комплекс 1(беговые упр) Комплекс 2(на скорость) Комплекс 3(на силу) Комплекс 6(на расслабление)	Саморазвитие : чтение спортивной литературы ,просмотр спортивных соревнований.

## **1. специальные беговые упражнения (на месте) по 30 сек 2-3 серии**

1. Бег на месте
2. Прыжки со скакалкой
3. Бег с высоким подниманием бедер (на месте)
4. Бег с захлестом голени (на месте)
5. Бег прямыми ногами (на месте)

## **2. скоростные упражнения (на месте или в упоре) Выполнять в максимальном темпе. Время выполнения - 10-15 секунд (или 10-15 раз с фиксированием времени).**

- 1.-Приседания до угла 90 градусов в коленном суставе. Пятки от грунта не отрывать.
- 2.-Смена положения ног в неглубоком выпаде. Руки работают как при беге. Наклон туловища как при беге
- 3.-Бег с высоким подниманием бедра в упоре. В процессе выполнения бега туловище и опорная нога должны составлять направляющую линию
- 4.-Стоя в положении бегового шага. Беговые движения руками с отягощениями в руках. Наклон туловища как при беге
- 5.-Лежа на спине, прямые руки вверх, сгибание ног до груди, с одновременным подъемом туловища и движением рук вперед.
- 6.-Лежа на животе, руки вперед (или за голову), поднятие туловища и ног.
- 7.-Прыжки на невысокую опору и спрыгивания с нее
- 8.-Вис в упоре на локтях на брусьях или другой опоре. Имитация движений ногами как в беге.

## **3. силовые упражнения с отягощениями - гантели, гиря, тренажеры, медицинбол**

- 1.-Повороты и наклоны туловища с весом 10-20%.
- 2.-Вставание на носки (на сопротивление 3-5 см), удерживая вес на плечах. Стараясь делать без наклона, таз выводить вперед.
- 3.-Поднятие веса бедром (15-20 кг).
- 4.-Вставание из приседа, удерживая вес (100 - 120%) на плечах. При вставании таз выводить вперед.
- 5.-Прыжки на 2-х ногах с весом (30-50%) на плечах (10 - ноги врозь, 10 - разножка вперед-назад).
- 6.-Выпрыгивание из полуприседа с весом (50-70%) на плечах.
- 7.Вставание на невысокую опору с весом на плечах, с последующим выпадом на более высокую опору. Вес - (30-50%)
- 8.-Толчки штанги лежа на скамейке. Вес 30-50%
- 9-Поднятие голени вперед на тренажере. Вес (50-70%).
- 10.-Сгибание голени назад на тренажере. Вес (50-70%).

## **4. упражнения с резиновыми амортизаторами**

- во всех упражнениях крепить амортизатор выше щиколотки ноги (ног); - натяжение амортизатора такое, чтобы за 15 движений значительно устать.

- 1.-И.П. – стоя в положении бегового шага, опираясь руками об опору (барьеры), перед тумбой. Амортизатор закреплен сзади. Выпад на высокую опору (тумбу).

2.-И.П. - стоя в положении бегового шагу, опираясь руками об опору (барьеры). Амортизатор закреплен сзади. Глубокий выпад вперед.

3.-И.П. - стоя в положении бегового шагу на носке (или на всей стопе на платформе 5-7см), опираясь руками об опору (барьеры). Амортизатор закреплен спереди за ногу, поднятую согнутой вперед, как в беге. Движение ногой как при постановке на грунт в беге и мах назад.

4.-И.П. – лежа на спине, нога поднята вверх вертикально. Амортизатор закреплен сверху спереди за поднятую вверх ногу. Опускание ноги, поднятой вверх до положения горизонтали.

5.-И.П. - лежа на спине, нога (или обе) согнута в колене. Амортизатор закреплен сверху сзади за согнутую ногу. Опускание ноги, согнутой в колене до положения горизонтали.

6.-И.П. – сидя на высоком стуле (опоре). Амортизатор закреплен внизу сзади за согнутую в колене ногу. Поднимание ноги, согнутой в колене до положения горизонтали.

7.-И.П. - стоя в положении бегового шагу. Наклон туловища как при беге. Амортизатор закреплен сверху спереди за руки на уровне локтя. Беговые движения руками.

## **5. статодинамические упражнения на грудные мышцы, мышцы спины и живота**

**Все упражнения выполнять в течение 30-60 секунд**

1) И.П. - упор лежа (на кисти рук и пальцы ног). Туловище прямое. Медленно Сгибание и разгибание рук, касаясь грудью пола (отжимание). В верхней точке руки полностью не разгибаются!

2) И.П. - стоя на коленях, руки сплетены за головой. Медленно падать вперед к положения лежа и сразу вставать в И.П. (силой сокращения мышц задней поверхности бедра, ягодиц, спины).

3)-И.П. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки сплетены за головой. Сгибаем туловище, приподнимая голову и руки. Поясницу вот пола не отрывать, подбородок тянется вверх, а не к грудь. Ритм дыхания не нарушать! Опускаясь, не касаясь руками и головой пола, то есть мышцы живота не расслабляются!

4) И.П. - лежа на спине. Ноги согнуть в коленях и поставит на ширину плеч. Выполнять подъем таза вверх максимально высоко, а при опускании не касаться пола. Упор на лопатки и стопы. Все мышцы спины, ягодиц, таза и задней поверхности бедра напряжены, напряжение усиливать в верхней точке. Выполнять до утомления мышц бедер и ягодиц.

5) И.П. - лежа на животе, ноги прямые, носки ног оттянуты, руки разведены в стороны и согнуты в локтях. Одновременно приподнять руки, грудь и ноги вот пола. Поднимать грудь, руки и ноги как можно выше (тенденция - свести локти за спиной). Голову, плечи и колени на пол не опускать. Смотреть перед собой.

6) И.П. – стойка под углом 70-70 градусов назад на наклонной доске. Стопы закреплены, все тело удерживается в наклоне поясом под коленями, руки держать за головой. Выполнять полуприседы до угла 90 градусов в коленях, а выпрямлять не полностью. Удерживать спину под исходным углом во время всего выполнения упражнения.

## **6.упражнения для расслабления**

1.-Махи ногами, стоя боком к опоре (поочередно левой и правой).

2.-В висе на перекладине, повороты туловища влево-вправо.

3.-В висе на перекладине, разведение ног в беговое положение и полное их расслабление.

4.-Лежа на спине ноги согнуть в коленях. Встряхивание голеней, держа ноги за пятки.

## 7. Упражнения для нижней части тела (фитнес резинка)

1. Разместите резинку чуть ниже колена. Обопритесь на локоть. Делайте боковую планку и одновременно разводите колени в стороны. Прорабатываются мышцы пресса, внутренняя поверхность бедра, ягодицы.
2. Встаньте в планку на вытянутых руках. В прыжке разводите ноги в стороны и собирайте в исходное положение. Хорошее упражнение для ягодиц и пресса.
3. Переместите резинку на колени. Встаньте на четвереньки, максимально отводите ногу в сторону. В верхней точке старайтесь сделать паузу или попружинить. Прорабатываются ягодицы и внутренняя поверхность бедра.
4. В той же позе сделайте мах согнутой в колене ногой вверх. Старайтесь, чтобы стопа была направлена вверх — так, будто вы хотите оставить отпечаток на потолке. Качаются ягодицы и задняя поверхность бедра.
5. Лежа на боку с согнутыми коленями, отводите одну ногу в сторону. Резинку лучше сдвинуть чуть ниже колена. Отличное упражнение для внутренней поверхности бедра.
6. Плечевой мост с резинкой. Поднимайте ягодицы вверх до максимума. Чтобы усложнить упражнение, не опускайте их на пол, держите всё время на весу.
7. Более сложная вариация: соедините стопы на полу, поднимайте ягодицы и в верхней точке разводите колени в стороны.
8. Хороший способ «добить» мышцы внутренней поверхности бедра. Сядьте на пол, расположите резинку чуть ниже колена. Разводите ноги в стороны.
9. Лёжа на спине, поднимайте ягодицы, вытянув одну ногу. В самой верхней точке задержитесь на пару секунд. Повторите то же самое с другой ногой.
10. Встаньте на четвереньки. Один конец резинки зацепите за левую ногу, другой — за правую. Делайте махи назад, чтобы нога была параллельна полу. В верхней точке чуть попружиньте.
11. Переместите резинку на голень. Лёжа на боку, поднимайте ногу вверх. Следите за тем, чтобы стопа была параллельна полу.  
Следите за поясницей — она не должна болеть. Для этого сильно напрягайте пресс.

## 8. Упражнения для верхней части тела (фитнес резинка)

1. Встаньте на правое колено, зацепите резинку за стопу левой ноги. Отводите правую руку, согнутую в локте, назад. Движение должно идти вдоль тела. Поменяйте сторону и повторите.
2. Наденьте фитнес-резинку на руки так, чтобы она была чуть ниже локтей. Максимально разведите руки в стороны. Поднимайте их, в верхней точке растягивайте резинку ещё сильнее.
3. Зацепитесь за резинку руками за спиной. Растягивайте её вверх так, чтобы хорошо напрягся трицепс руки, идущей вверх.
4. Расположите резинку на предплечьях. Встаньте в планку. Отжимайтесь так, чтобы руки сгибались вдоль тела. Передвиньтесь влево или вправо и повторите.
5. Зацепите резинку чуть ниже запястья одной руки, прижмите ладонь к плечу. Второй рукой максимально растягивайте резинку вниз.
6. Наденьте резинку на запястья. Встаньте в планку на прямых руках. Одной рукой переступайте вперёд, другой — вбок.
7. Поднимите резинку на локти. Встаньте на четвереньки, переступайте вбок на носочках, передвигайте руки. Важно не дотрагиваться до пола коленями, всё время держаться на весу.
8. Расположите резинку на предплечьях. Разводите руки максимально в стороны. В самой крайней точке попружиньте.



## 9. Комплекс упражнений со стулом

1. Встаньте перед стулом (табуретом) руки положите на пояс, поставьте сначала одну ногу на стул, поднимитесь и сделайте мах противоположной ногой согнутой в колене. Повторите по 25 раз на каждую ногу
2. Отжимания от стула. Выполняйте упражнение, слегка согнув ноги и опускаясь до параллели с полом (ваши плечи должны быть параллельны полу). Следите за тем чтобы руки в верхней точки были согнуты, не выпрямляйте их до конца. Данное упражнение отлично прорабатывает трицепс. Выполните 20 повторений.
3. Подведение коленей к корпусу (скручивания на стуле). Данное упражнение является отличным для проработки пресса, а также является более простым и меньше воздействует на позвоночник, чем обычные скручивания, но не менее эффективным. Сядьте на стул и возьмитесь за его край, поднимайте согнутые ноги и подводите их к груди. Выполните 25 повторений.
4. Отжимания в наклоне. Расположите ноги на краю стула близко друг к другу, руки поставьте средним хватом, выполняйте отжимания стараясь касаться грудью пола. Выполнение таких отжиманий позволит прорабатывать мышцы груди и плеч. Выполните 20 повторений.
5. Лодочка на стуле. Данное упражнение задействует мышцы спины, живота и группу кора, отлично влияет на позвоночник и улучшает осанку. Выполните 4 повторения по 20-25 секунд.
6. Спиной встаньте к стулу на расстояние не более метра. Положите ногу на сидухку, спину держите ровно. Сделайте вдох и опускайте опорную ногу, до уровня прямого угла с коленом. Не забывайте держать корпус прямо и ровно, затем на выдохе резким движением выпрыгните вверх, опорная выпрямляется, а другая остается на стуле. 15 повторений будет достаточно, поменяйте положение ног.
7. Стоя спиной к стулу обопритесь в сидухку стула (руки чуть шире плеч) одну ногу поднимите и расположите ее параллельно полу. На выдохе опускайтесь вниз на опорной ноге, локти не разводите в стороны, корпус держим близко к стулу, затем за счет трицепсов поднимитесь и вернитесь в начальное положение. После 15 повторов перейдите на другую ногу.
8. Поставьте стул к стене. Лягте на коврик, одной ногой упритесь в край стула, другую поднимите вверх чтобы получился угол в 90 градусов. Руки расположены вдоль тела.. Находясь в таком положении оторвите таз от коврика и поднимите вверх. Движение идет за счет ягодиц(попы) и упора ноги в стул, при этом положение бедер не меняется. Опустились, как только коснулись пола, сразу идет новый подъем. Всего 12-15 повторов на одну ногу, затем меняем положение.
- 9 Лягте на пол. Вытяните ноги и положите их на край стула. Руки за головой, лопатки немного оторваны от пола. Поясница полностью лежит на коврике. Начинайте движения ногами. Разведите их в стороны от стула и начинайте скручивание. Локти и колени идут навстречу друг к другу. Отрываются от пола лопатки и таз. Спину не отрывает от коврика. Возвращаемся обратно, ноги не ставим на стул. Это считается один повтор. 12-15 повторов.