

ГБУ СШОР Кировского района СПб

Отделение – легкая атлетика

Этап подготовки: Т(СС)-1

Нагрузка: 9 часов в неделю

ПОНЕДЕЛЬНИК

прыжковое упражнение лезгинка 10 минут

Разминка

Имитационные упражнения : работа рук на месте перед зеркалом. 10 секунд спокойно 10 минут часто-7 подходов

имитация вылета в прыжке в длину с одного шага 5 раз-5 подходов.с 3 шагов 5 раз-5 подходов(поднимать высоко колени)

Упражнения с резиночками ,повторить комплекс 20 раз -3 подхода

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=7552843830255031983&text=%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%20%D1%80%D0%B5%D0%B7%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D1%87%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B8&path=wizard&parent-reqid=1585074983066757-1739050475613728378400122-man1-4242&redircnt=1585075003.1>

ходьба на носках-200 шагов,перекатом с пятки на носок -200 шагов,ходьба пальчиками 10 метров

упражнения на растяжку 15 минут

психологическая подготовка:

Если Вы думаете, что победителя отличает от других - медаль на груди - то у Вас не очень полные знания о том, что такое спорт.

➡ Победитель - это не тот, кто стоит на верхней ступеньки пьедестала с золотой медалью.

◆ Почитайте интервью и биографии огромного количества спортсменов разных рангов, которые стояли на 1 месте и чувствовали себя проигравшими.

◆ Проигравшие же по принципу цвета медали, зачастую, говорят о том, что моя медаль дороже золота.

Видите ли в чем сложность.

Не медаль определяет победитель ты или проигравший.

▼ Что отличает победителя от проигравшего?

➡➡➡ Отношение к поражениям.

Не бывает спортивной карьеры без поражений. И вот тут всё и начинается.

Станешь ли ты потом победителем или проигравшим, зависит от одного - как ты встанешь после того, как проиграл.

У больших спортсменов, если посмотреть за их карьерой детальнее, то можно увидеть и услышать от них то, как они реагируют на поражения, и что они делают после поражения?

Обобщенно:

● КАК РЕАГИРУЮТ:

- как на должное/так бывает/без катастрофизации и вырывания волос
- не с ужасом, а с интересом/вдохновением/вызовом
- ищут положительное даже в самых крупных поражениях
- не отрицают проигрыша
- принимают его и считают своей частью; не готовы отдать его

● ЧТО ДЕЛАЮТ:

- ищут что исправить
- ищут в чем проблема
- составляют план
- просят помощи, если не могут справиться сами

- действуют, а не избегают

▣ Победителя отличает от проигравшего то, что для него поражение также ценно, как и победа.

Потому что это опыт.

Его окраска - лишь дело отношения.

▣ Победитель относится к поражению, как к ценному, полезному опыту, который сделает его лучше.

Таким образом, он его использует, а не откидывает, отказывается от него или прячет.

▣ Победитель вытаскивает этот опыт, увеличивает, рассматривает с восторгом, потому что поражение - это ключ к победе. Это его бонус. Главное правильно его применить.

Напишите ваше мнение в комментариях ▣. Согласны?(коллективное обсуждение в чате группы)

ВТОРНИК

разминка : 1 минута лезгинки-20 приседаний, 1 минута лезгинки 20 отжиманий-1 минута лезгинки -20 берпи-2 подхода

сидя на стуле максимально часто работаем ногами 10 секунд-7 подходов, затем подключаем руки-10 секунд-7 подходов.

глубокие выпады в стороны ,руки перед собой 20 раз x 5 подходов

пистолетики 8 левой ногой+8 правой x 5 подходов

планка на локтях 1 минута-3 раза, планка на боку 1 минута-2 раза на каждую сторону

комплекс для спины 15 минут

упражнения на верхний пресс -75 раз

Комплекс йоги на растяжку

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2487240427958916345&text=%D0%B9%D0%BE%D0%B3%D0%B0+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B8%D0%BD%D0%B0%D1%8E%D1%89%D0%B8%D1%85+%D0%B2+%D0%B4%D0%BE%D0%BC%D0%B0%D1%88%D0%BD%D0%B8%D1%85+%D1%83%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%8F%D1%85>

СРЕДА

Разминка самостоятельная 20 минут

лежа на спине, выход в свечку-набрать 60 раз

исходной положение-свечка-бег в воздухе 30 шагов -10 раз(темп средний)

лежа на животе-качалка-набрать 100 раз

из положения стоя на двух ногах вместе, выпады вперед-назад 20 шагов на каждую ногу-5 подходов

поднимания на стопе -по 100 на каждую ногу.

ходьба пальчиками 10 метров

Упражнения с резиночками на отводящие и приводящие группы мышц из положения сидя -по 100 раз

<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>еды в стороны из стойки на коленях -набрать 80 раз

Психологическая подготовка

Есть соперники, с которыми у тебя личные счеты.

➡ Либо ты никак не можешь у него выиграть, в какой бы готовности ты не был.

➡ Либо это соперник, которого как бы ты не догонял, ты никак не можешь догнать.

Он наделяется тобой определенным авторитетом=знаком отличия.

🔴 В этом и кроется обман, ценой которому - поражения.

Мы не будем говорить о том, как победить олимпийского чемпиона, если по ходу соревнований ты на него вышел, но при этом имеешь принципиально иной результат, здесь с авторитетом понятно.

▲ Поговорим именно о том, что есть такие соперники, которые по совершенно непонятным нам причинам нам не поддаются, и мы из раза в раз проигрываем им ▼

➡ Как я уже сказала, дело в той короне, что мы надели собственноручно им на голову; том авторитете, которым мы их наделили.

Мы сделали это сами и сами теперь с этим и боремся, и конечно же, безрезультатно.

➡ Ведь по факту мы пытаемся убедить себя в том, что мы можем выиграть, при том что до этого сами и решили - что не можем (наделив этого человека короной).

🔴 В этом ошибка.

✓ Любой твой соперник - это живой человек, с руками, с ногами, с адреналином в крови, с разными мыслями, он такой же, как ты.

✓ Но что-то в нем есть, что ты оцениваешь как супероружие, против которого лично ты бессилен.

✓ Нужно выяснить - что это? Придется стать несколько внимательнее и вглядываться не в блеск его короны, который тебя ослепляет, а в факты.

✓ Можешь пересматривать его видео, можешь сидеть и наблюдать за его соревнованиями (только в случае такого "личного врага", в других случаях не надо этим заниматься), можешь обсудить с тренером и договориться, что вы пожертвуете стартом конкретно для решения этой проблемы (в основном, достаточно первых вариантов)

✓ Ты должен внимательно следить за всем, что касается него и искать это его сверхоружие

✓ Как это понять - что это оно? Ты почувствуешь зависть. Жгучую. Сильную. Зависть в отношении чего-то. Это и есть оно.

✓ А теперь пойми - что все его сверхоружие лишь в том, что это что-то у него есть, а у тебя нет. Но ты очень хочешь этим обладать, считая что именно это и приносит ему победу.

✓ Теперь ты знаешь, что нужно тренировать, и тогда корона падет.

Ты сможешь! (после ознакомления беседа в чате)

ПЯТНИЦА

медленный бег на месте 7 минут.

ходьба подтягивая колени к груди 100 шагов+100 шагов с подниманием на носок.

разминка

бег в упоре 20 шагов-7 подходов

бег в упоре с остановкой через 5 шагов -5 смен-7 подходов

Прыжки на одной,махом другой на месте 15 левой и 15 правой-7 подходов

пресс ,лежа на боку по 100 раз на каждую сторону

ходьба выпадами скрестно -набрать 100 шагов

комплекс для спины 15 минут

30 минут тренировка по желанию

СУББОТА

Самостоятельная разминка 20 минут

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17481748218876788362&reqid=1585077878427028-1114582354945172310900084-sas1-7234->

[V&suggest_reqid=389512511154714678779222881719103&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](#)

Если Вы думаете, что победителя отличает от других - медаль на груди - то у Вас не очень полные знания о том, что такое спорт.

➡ Победитель - это не тот, кто стоит на верхней ступеньки пьедестала с золотой медалью.

◆ Почитайте интервью и биографии огромного количества спортсменов разных рангов, которые стояли на 1 месте и чувствовали себя проигравшими.

◆ Проигравшие же по принципу цвета медали, зачастую, говорят о том, что моя медаль дороже золота.

Видите ли в чем сложность.

Не медаль определяет победитель ты или проигравший.

▼ Что отличает победителя от проигравшего?

➡➡➡ Отношение к поражениям.

Не бывает спортивной карьеры без поражений. И вот тут всё и начинается.

Станешь ли ты потом победителем или проигравшим, зависит от одного - как ты встанешь после того, как проиграл.

У больших спортсменов, если посмотреть за их карьерой детальнее, то можно увидеть и услышать от них то, как они реагируют на поражения, и что они делают после поражения?

Обобщенно:

● КАК РЕАГИРУЮТ:

- как на должное/так бывает/без катастрофизации и вырывания волос
- не с ужасом, а с интересом/вдохновением/вызовом
- ищут положительное даже в самых крупных поражениях
- не отрицают проигрыша
- принимают его и считают своей частью; не готовы отдать его

● ЧТО ДЕЛАЮТ:

- ищут что исправить
- ищут в чем проблема
- составляют план
- просят помощи, если не могут справиться сами
- действуют, а не избегают

▼ Победителя отличает от проигравшего то, что для него поражение также ценно, как и победа.

Потому что это опыт.

Его окраска - лишь дело отношения.

▼ Победитель относится к поражению, как к ценному, полезному опыту, который сделает его лучше.

Таким образом, он его использует, а не откидывает, отказывается от него или прячет.

▼ Победитель вытаскивает этот опыт, увеличивает, рассматривает с восторгом, потому что поражение - это ключ к победе. Это его бонус. Главное правильно его применить.

Напишите ваше мнение в комментариях ↓. Согласны?(Обсуждение в чате с тренером)

ВОСКРЕСЕНЬЕ

медленный бег на месте 10 минут.

разминка

работа рук у зеркала ,стоя прямо перед зеркалом 20 сек-6 раз,боком к зеркалу 20 секунд 6 раз

из положения сидя на стуле,поднимаемся вверх на одной ноге — 8 левой и 8 правой-5 подходов

из положения лежа на спине -выход в полумостик одной ногой по 8 раз на каждую-5 подходов

отжимания от пола с хлопком рук-набрать 50 раз

«колка» для спины с весом 1 кг -70 раз

сед углом-набрать 70 раз

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=1994171768171379909&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>