**С 27.04 по 03.05**

**План дистанционных тренировочных занятий по легкой атлетике (бег) групп ВСМ, ССМ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Ходьба на местеБег на местеПрыжки на скакалке на двух ногахПрыжки на скакалке на правой ногеПрыжки на скакалке на левой ногеУпор лёжа- 2 отжимания- прыжком упор сидя- выпрыгивание вверх ( руки вверх)- упор сидя- прыжком упор лёжа«Разножка»Прыжки на скакалкеБег на местеРастяжкаУпражнения на дыхание | 5 минут10 минут300 прыжков100 прыжков100 прыжков20 повторений100 прыжков х 3 подхода500 прыжков5 минут5 минут5 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на местеГибкостьКомплекс упражнений на:- пресс- спину- ноги(отжимания, выпрыгивания, «планки», челночный бег, «стульчик», выпады, «разножки», приседы, полуприседы)Комплекс упражнений на скакалкеМедленный бег на местеРастяжка | 20 минут20 минут90 минут15 минут5 минут10 минут |
| Тренировка № 3 | Ходьба на местеБег на местеГибкостьПрыжки на скакалке«Планка»«Стульчик» (сидя в упоре у стены)Упражнения на пресс (статика)Упражнения на спину (статика)Упражнения на силу мышц ногБег на местеРастяжкаУпражнения на дыхание | 5 минут10 минут15 минут200 раз2 минуты х 3 подхода1 минута х 3 подхода20 минут20 минут20 минут5 минут5 минут5 минут |
| Тренировка № 4 | РазминкаГибкостьКомплекс упражнений на ноги10 упражнений на скакалкеРазличные упражнения на рукиРазличные виды упражнения «Планка»ГибкостьЗаминка | 20 минут20 минут60 минут20 минут15 минут15 минут5 минут5 минут |
| Тренировка № 5 | РазминкаГибкостьКомплекс из 50 упражнений ОФПУпражнения с отягощениями10 упражнений со скакалкойПрыжковые упражнения по лестницеГибкостьЗаминка | 20 минут20 минут40 минут30 минут20 минут20 минут5 минут5 минут |
| Тренировка № 6 | Ходьба на местеБег на местеБег на месте с захлестом голениБег на месте с подниманием правого бедраБег на месте с подниманием левого бедраБег на месте на прямых ногахБег на месте с выхлестом голени впередБег в упоре на стенкуВ упоре на стенку перенос толчковой ноги через стулБег на местеРастяжкаСвободные махи ногами | 5 минут10 минут2 минуты х 3 подхода100 раз100 раз2 минуты х 3 подхода1 минута х 3 подхода30 сек, 45 сек, 1 мин, 1мин 15 сек, 1 мин 30 сек50 р х 3 подхода5 минут5 минутПо 20 раз |
| Тренировка № 7 | Бег на месте под музыкуГибкостьПрыжковые упражнения на лестнице:-прыжки на двух ногах, на каждую ступеньку- прыжки на правой ( левой ) ноге- прыжки на двух ногах через ступеньку- высокое бедро- прыжки ноги врозь, ноги вместе- прыжки правым ( левым ) боком на двух ногах- прыжки правым ( левым ) боком на правой ( левой ) ноге- забегания на скоростьУпражнения на прессУпражнения на спинуБег на месте ( трусца)Махи ногами на расслаблениеРастяжка | 20 минут15 минут60 минут10 минут10 минут5 минут20 раз на каждую ногу10 минут |
| Тренировка № 8 | РазминкаГибкость«Кроссфит» в домашних условиях«Ритмовые» упражненияУпражнения на трицепсПрыжки по лестницеГибкостьЗаминка | 20 минут20 минут30 минут20 минут20 минут30 минут5 минут5 минут |
| Тренировка № 9 | Бег на местеГибкостьКомплекс упражнений- приседания:- низкие- в стороны- с подпрыгиванием вверх- с подпрыгиванием вперед- с подпрыгиванием с колен- «выбрасывая» стопы- «разножкой»- «пистолетики»- выпрыгивание в «пистолетик»Комплекс упражнений с «барьерами» (использовать стулья и палку, веревку):- перешагивания- «бабочка»- перескоки- зашагивания с выпадом- перескок с разворотомБег в упоре у стенки:- выносить правую ногу- выносить левую ногу- выносить обе ноги- через 3 счетаУпражнения на руки со жгутом(вперед- назад работа рук)Медленный бег на местеРастяжка | 20 минут20 минут30 минут40 минут15 минут100 раз х 3 подхода5 минут10 минут |
| Тренировка № 10 | РазминкаГибкостьКомплекс упражнений ОФП и СБУ для бега ( бег на месте)Комплекс упражнений на заднюю поверхность бедраСиловой комплекс, направленный на проработку мышц ног и прессаУпражнения на скакалкеУпражнение « медведь» + Джампинг Джек + бег в упореРастяжкаЗаминка | 20 минут20 минут20 минут20 минут25 минут15 минут30 минут5 минут5 минут |

**План дистанционных тренировочных занятий по легкой атлетике (бег) групп ТЭ(СС)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Ходьба на местеБег на местеГибкостьПрыжки на скакалке«Планка»«Стульчик» (сидя в упоре у стены)Упражнения на пресс (статика)Упражнения на спину (статика)Упражнения на силу мышц ногБег на местеРастяжкаУпражнения на дыхание | 5 минут10 минут15 минут200 раз2 минуты х 3 подхода1 минута х 3 подхода20 минут20 минут20 минут5 минут5 минут5 минут |
| Тренировка № 2 | Ходьба на местеБег на местеБег на месте с захлестом голениБег на месте с подниманием правого бедраБег на месте с подниманием левого бедраБег на месте на прямых ногахБег на месте с выхлестом голени впередБег в упоре на стенкуВ упоре на стенку перенос толчковой ноги через стулБег на местеРастяжкаСвободные махи ногами | 5 минут10 минут2 минуты х 3 подхода100 раз100 раз2 минуты х 3 подхода1 минута х 3 подхода30 сек, 45 сек, 1 мин, 1мин 15 сек, 1 мин 30 сек50 р х 3 подхода5 минут5 минутПо 20 раз |
| Тренировка № 3 | Бег на местеГибкостьКомплекс упражнений на ноги:- «разножка» с отягощениями простая- «разножка» с отягощениями сложная- «ворона» с гантелями- «воробей»- «блоха»- «разножка» высокая на правую ногу- «разножка» высокая на левую ногу- прыжки на стопе, высоко подпрыгивания, колени к груди« Планка» различные видыКомплекс упражнений на скакалкеБег на местеРастяжка | 15 минут15 минут50 минутПо 1 минуте20 минут3 минуты15 минут |
| Тренировка № 4 | Бег на местеПрыжки на стопеГибкостьУпражнения с резиновым амортизатором:- «разножка»- многоскок на одну ногу на месте(на другую)- высокое бедро- прыжки со сменой положения ног на опору- бедро у стенки с удержанием на 2 и 4 счета)Упражнения на прессУпражнения на спинуУпражнения на заднюю поверхность бедраУпражнения для укрепления мышц стопы | 10 минут10 минут15 минут15 раз х 3 подходаПо 15 раз х 3 подхода15 раз х 3 подхода15 раз х 3 подхода15 раз х 3 подхода100 раз100 раз100 раз15 минут |
| Тренировка № 5 | Ходьба на местеБег на местеПрыжки на скакалке на двух ногахПрыжки на скакалке на правой ногеПрыжки на скакалке на левой ногеУпор лёжа- 2 отжимания- прыжком упор сидя- выпрыгивание вверх ( руки вверх)- упор сидя- прыжком упор лёжа«Разножка»Прыжки на скакалкеБег на местеРастяжкаУпражнения на дыхание | 5 минут10 минут300 прыжков100 прыжков100 прыжков20 повторений100 прыжков х 3 подхода500 прыжков5 минут5 минут5 минут |

**План дистанционных тренировочных занятий по легкой атлетике (бег) групп НП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Бег на местеПрыжки на стопеГибкостьУпражнения с резиновым амортизатором:- «разножка»- многоскок на одну ногу на месте(на другую)- высокое бедро- прыжки со сменой положения ног на опору- бедро у стенки с удержанием на 2 и 4 счета)Упражнения на прессУпражнения на спинуУпражнения на заднюю поверхность бедраУпражнения для укрепления мышц стопы | 10 минут10 минут15 минут15 раз х 3 подходаПо 15 раз х 3 подхода15 раз х 3 подхода15 раз х 3 подхода15 раз х 3 подхода50 раз50 раз50 раз15 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на местеГибкостьПрыжки на скакалке на двух ногахПрыжки на скакалке на правой ногеПрыжки на скакалке на левой ногеПрыжки на скакалке назадУпражнения на прессУпражнения на спинуПрыжки на скакалке на двух ногахПрыжки на скакалке на правой ногеПрыжки на скакалке на левой ногеПрыжки на скакалке назадУпражнения на прессУпражнения на спинуМедленный бег на месте | 10 минут15 минут500 прыжков100 прыжков100 прыжков100 прыжков30 раз х 2 подхода30 раз х 2 подхода500 прыжков100 прыжков100 прыжков100 прыжков30 раз х 2 подхода30 раз х 2 подхода3 минуты |
| Тренировка № 3 | Бег на местеПрыжки на двух ногах вправо- влевоПрыжки на двух ногах вперед- назадПрыжки ноги вместе- ноги на ширине плечПрыжки на месте- разводя ноги в стороны в момент прыжкаГибкостьПеременный бег на местеРазведения рук в стороны, растягивая резину для фитнеса перед собойСтоя в наклоне, тянуть фитнес резину согнутыми в локтях руками вверхЛёжа на боку, резина на голени, поднимать прямую ногу динамично (правую, левую)Стоя, поднимать одну ногу до вертикали , с фитнес резиной (правую, левую)Лёжа, поднимать согнутую ногуРазведение бедер, с выпрыгиванием из глубокого приседа, резина выше коленаПресс- складкаМедленный бег на местеРастяжка | 5 минут25 раз25 раз25 раз25 раз15 минут40 сек+20 сек х 3 подхода30 раз30 раз30 раз50 раз50 раз30 раз30 раз3 минуты10 минут |