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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Прыжки на скакалке различными способами:  - прыжки на двух ногах  - прыжки на правой ( левой ) ноге  - высокое бедро  - прыжки назад  - прыжки с двойным прокрутом  - разножка  - захлест  Гибкость  Комплекс упражнений:  - стоя, работа рук как при беге  (с гантелями)  - «планка»  - упражнения на силу мышц брюшного пресса:  --« складка»  --лежа поочередная смена ног  - отжимания  - «блоха»  - прыжки на скакалке  - упор лежа, присев, выпрыгнуть вверх  Растяжка | 1500 прыжков  15 минут  1 минута х 2 подхода  1 минута х 2 подхода  40 секунд х 2 подхода  40 секунд х 2 подхода  30 раз х 2 подхода  20 раз х 2 подхода  400 прыжков  1 минута х 2 подхода  10 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на месте ( под музыку ) с различными упражнениями:  - высокое бедро  - захлест  - прыжки на правой ( левой) ноге  - бег на прямых ногах  Гибкость  Прыжковые 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 скорость  Упражнения на пресс  Упражнения на спину  Махи ногами на расслабление | 25 минут:  2 минуты  2 минута  по 1 минуте  2 минута  15 минут  800 прыжков  10 минут  10 минут  20 раз на каждую ногу |
| Тренировка № 3 | Бег на месте ( под музыку )  Гибкость  Комплекс упражнений:  - отжимания  - «планка»  - прыжки на скакалке ( любым способом )  - упор лежа, присев, выпрыгнуть вверх  - « пистолетик» на каждую ногу  - «блоха»  - разножка ( колено касается пола)  - « складка»  «Ритмовые» упражнения  Растяжка | 20 минут  15 минут  30 раз х 2 подхода  1 минута х 2 подхода  300 прыжков  40 секунд х 2 подхода  По 15 раз х 2 подхода  40 секунд х 2 подхода  40 секунд х 2 подхода  1 минута х 2 подхода  15 минут  10 минут |
| Тренировка № 4 | Бег на месте под музыку  Гибкость  Коплексы упражнений на различные группы мышц, созданные тренером  ( по видео )  «Ритмовые» упражнения  Упражнение « стул»  Прыжки на скакалке различными способами  Растяжка | 20 минут  15 минут  30 минут  15 минут  1 минута х 3 подхода  5 минут  10 минут |
| Тренировка № 5 | Бег на месте ( под музыку)  Гибкость  Круговая тренировка:  2 упражнения с гантелями на развитие силы рук 🡪 2 упражнения с резиной на развитие силы передней и задней поверхности бедра🡪 3 упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса🡪 2 упражнения на развитие силы мышц спины🡪 2000 прыжков на скакалке на двух ногах == 1 серия ! ( таких сделать 3 серии. Отдых между сериями 7 минут)  Упражнения на стопу  Растяжка | 20 минут  15 минут  80 минут  10 минут  10 минут |
| Тренировка № 6 | Прыжки на скакалке различными способами ( под музыку ):  - прыжки на двух ногах  - прыжки на правой ( левой ) ноге  - высокое бедро  - прыжки назад  - прыжки с двойным прокрутом  - разножка  - захлест  Гибкость  Упражнения с набивным мячом:  - пресс  - спина  - выпады  - упражнения на руки  - упражнения на ноги  Упражнение в статике  (медленные приседания)  Бег на месте ( трусца)  Растяжка | 15 минут  15 минут  40 минут  3 минуты х 3 подхода  2 минуты  10 минут |
| Тренировка № 7 | Бег на месте под музыку  Гибкость  Прыжковые 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 скорость  Упражнения на пресс  Упражнения на спину  Бег на месте ( трусца)  Махи ногами на расслабление  Растяжка | 20 минут  15 минут  60 минут  10 минут  10 минут  5 минут  20 раз на каждую ногу  10 минут |
| Тренировка № 8 | Бег на месте под музыку  Гибкость  Коплексы упражнений на различные группы мышц, созданные тренером  ( по видео )  «Ритмовые» упражнения  Упражнение « стул»  Упражнения на стопу  Растяжка | 20 минут  15 минут  30 минут  15 минут  1 минута х 3 подхода  10 минут  10 минут |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Бег на месте под музыку  Гибкость  Коплексы упражнений на различные группы мышц, созданные тренером  ( по видео )  «Ритмовые» упражнения  Упражнение « стул»  Растяжка | 15 минут  15 минут  20 минут  10 минут  1 минута х 3 подхода  10 минут |
| Тренировка № 2 | Прыжки на скакалке различными способами:  - прыжки на двух ногах  - прыжки на правой ( левой ) ноге  - высокое бедро  - прыжки назад  - прыжки с двойным прокрутом  - разножка  - захлест  Гибкость  Комплекс упражнений:  - стоя, работа рук как при беге  (с гантелями)  - «планка»  - упражнения на силу мышц брюшного пресса:  --« складка»  --лежа поочередная смена ног  - отжимания  - «блоха»  - прыжки на скакалке  - упор лежа, присев, выпрыгнуть вверх  Растяжка | 1200 прыжков  15 минут  1 минута х 2 подхода  1 минута х 2 подхода  40 секунд х 2 подхода  40 секунд х 2 подхода  30 раз х 2 подхода  20 раз х 2 подхода  300 прыжков  1 минута х 2 подхода  10 минут |
| Тренировка № 3 | Бег на месте ( под музыку)  Гибкость  Круговая тренировка:  2 упражнения с гантелями на развитие силы рук 🡪 2 упражнения с резиной на развитие силы передней и задней поверхности бедра🡪 3 упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса🡪 2 упражнения на развитие силы мышц спины🡪 150 прыжков на скакалке на двух ногах == 1 серия ! ( таких сделать 2 серии. Отдых между сериями 7 минут)  Растяжка | 15 минут  15 минут  60 минут  10 минут |
| Тренировка № 4 | Бег на месте ( под музыку ) с различными упражнениями:  - высокое бедро  - захлест  - прыжки на правой ( левой) ноге  - бег на прямых ногах  Гибкость  Прыжковые 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 скорость  Махи ногами на расслабление | 25 минут:  1 минута  1 минута  по 30 секунд  1 минута  15 минут  800 прыжков  20 раз на каждую ногу |
| Тренировка № 5 | Прыжки на скакалке различными способами ( под музыку ):  - прыжки на двух ногах  - прыжки на правой ( левой ) ноге  - высокое бедро  - прыжки назад  - прыжки с двойным прокрутом  - разножка  - захлест  Гибкость  Упражнения с набивным мячом:  - пресс  - спина  - выпады  - упражнения на руки  - упражнения на ноги  Упражнение в статике  (медленные приседания)  Бег на месте ( трусца)  Растяжка | 10 минут  15 минут  40 минут  2 минуты х 3 подхода  2 минуты  10 минут |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Прыжки на скакалке различными способами:  - прыжки на двух ногах  - прыжки на правой ( левой ) ноге  - высокое бедро  - прыжки назад  - разножка  - захлест  Гибкость  Комплекс упражнений:  - приседания  - отжимания  - из упора лежа, смена ног прыжком  - пресс  - спина  Растяжка | 600 прыжков  20 минут  15 раз х 2 подхода  15 раз х 2 подхода  30 раз х 2 подхода  30 раз х 2 подхода  20 раз х 2 подхода  10 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на месте  Гибкость  Коплексы упражнений на различные группы мышц, созданные тренером  ( по видео )  Растяжка | 10 минут  15 минут  20 минут  10 минут |
| Тренировка № 3 | Бег на месте ( под музыку )  Гибкость  Комплекс упражнений:  - « разножка» под правую ногу  - пресс  - спина  - « планка»  - бег в упоре лежа  - выпады в сторону на каждую ногу  - выпрыгивания из упора сидя  Махи ногами на расслабление | 10 минут  15 минут  20 раз х 2 подхода  30 раз х 2 подхода  20 раз х 2 подхода  1 минута х 2 подхода  30 секунд х 2 подхода  30 раз х 2 подхода  15 раз х 2 подхода  20 раз на каждую ногу |