**План дистанционных тренировочных занятий по лёгкой атлетике (Прыжки) групп ВСМ,ССМ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | -Прыжки на скакалке;  -упражнение на гибкость/растяжка;  -взрывные упражнения с резиной;  -комплекс упражнений на все группы мышц;  -ходьба перекатами с пятки на носок с гантелями;  -гибкость. | 10 мин  15-20 мин  по 6 упр.×5 серий  по 8 упр.×5 серий  15-20 мин  15-20 мин |
| Тренировка № 2 | -Комплекс прыжков на скакалке различными способами:  прыжки на двух ногах;  прыжки на правой (левой) ноге;  высокое бедро;  прыжки назад;  прыжки с двойным прокрутом;  разножка;  захлёст;  -упражнения на гибкость/растяжка;  -комплекс упражнений на мышцы рук с эспандером;  -комплекс упражнений на мышцы пресса/спины;  -ходьба «гусеницей»;  -гибкость. | 1500-2000 прыжков  15-20 мин  по 6 упр.×6 серий  по 8 упр.×6 серий  15-20 мин  20 мин |
| Тренировка № 3 | -Медленный бег на месте;  -упражнения на 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 трусцой;  -махи ногами на расслабление;  -растяжка. | 20 мин  15 мин  60 мин  10 мин  10 мин  5 мин  20 раз на каждую ногу  10 мин |
| Тренировка № 4 | -Медленный бег на месте;  -упражнения на гибкость/растяжка;  -упражнения на частоту движений с резинами;  -прыжки на стопе в манжетах;  -упражнения на укрепление свода стопы;  -гибкость. | 25 мин  15-20 мин  по 6 упр.×6 серий  15 мин  по 5 упр.×5 серий  15-20 мин |
| Тренировка № 5 | -Прыжки на скакалке;  -упражнения на гибкость/растяжка;  -статические упражнения для мышц ног с гантелями;  -выпады вперёд-в сторону-назад в ;  -лёжа подъём ноги пр/лев. в манжетах вперёд-в сторону-назад;  -ходьба «гусеницей»;  -гибкость. | 500-700 прыжков  15-20 мин  по 4 упр.×5 серий  5 серий  5 серий  15-20 мин  20 мин |
| Тренировка № 6 | -Разминка-«берпи» (упор сидя-упор лёжа-сгибание/разгибание рук-упор сидя-прыжок);  -растяжка:  повороты головы налево и направо  наклоны головы вперёд-назад  вращение головой влево-вправо  вращение в плеч.суставах вперёд-назад  вращение в тазоб.суставах влево-вправо  наклоны вперёд, достаём ладонями до пола  вращения в колен.суставах влево-вправо  приседания  «складка»  шпагаты на каж.ногу  бабочка.  -И.П.-стойка ноги на ширине плеч. Груз держим перед собой на согнутых руках. Делаем выпад, отставляя ногу назад, колено чуть дотрагивается до пола. Возвращаемся в И.П.;  -И.П. стоим в выпаде. Выпрыгиваем на передней ноге, второй делаем активный мах вперёд-вверх и опускаемся в И.П.;  -высокие выпрыгивания из полного приседа;  -отжимания широким хватом;  -отжимания узким хватом (локти вплотную к телу);  -стойка на руках;  -отжимания в стойке у стены;  -подтягивания;  -скручивания к ногам, свободно согнутым в коленях;  -«велосипед», левым локтем тянемся к правому колену и наоборот;  -планка. | 100 р  по 10р/5 серий  по 10р/5 серий  по 5р в каж.стор./5 серий  по 10р/5 серий  по 20р/5 серий  20р  по 10р  20р  20р  2-4 мин  5 мин  20р на каж.ногу  20р на каж.ногу  20р  20р  10р  1мин/4 серии  10р/4 серии  50р  40р  60р  1 мин.(последние два задания без перерыва, сразу др.за др.) |
| Тренировка № 7 | -Разминка-«берпи» (упор сидя-упор лёжа-сгибание/разгибание рук-упор сидя-прыжок);  -растяжка:  повороты головы налево и направо  наклоны головы вперёд-назад  вращение головой влево-вправо  вращение в плеч.суставах вперёд-назад  вращение в тазоб.суставах влево-вправо  наклоны вперёд, достаём ладонями до пола  вращения в колен.суставах влево-вправо  приседания  «складка»  шпагаты на каж.ногу  бабочка.  - Выходы на опору (стул,кресло, диван) правой/левой ногой;  -И.П. стоя боком к опоре на расстоянии вытянутой прямой ноги. Делаем приседания на правой/левой ноге, оттягивая таз назад;  -лёжа на животе (поза «парашютиста») сгибаем колени и ,напрягая ягодицы, тянемся пятками наверх, замираяя в последней фазе;  -отжимания;  -комплекс планки;  -подтягивания;  -растяжка в шпагаты. | 100 р  по 10р/5 серий  по 10р/5 серий  по 5р в каж.стор./5 серий  по 10р/5 серий  по 20р/5 серий  20р  по 10р  20р  20р  2-4 мин  5 мин  25р на каж.ногу/3 серии  25р на каж.ноге (на последнем разе задерживаемся в приседе на 10 сек.)/3 серии  40р  20р  4 мин  100р  2 мин |
| Тренировка № 8 | -Бег на месте под музыку;  -гибкость  -комплексы упражнений на все группы мышц;  -«ритмовые» упражнения;  -упражнение «стул»;  -упражнения на стопу;  -растяжка. | 20 мин  15 мин  30 мин  15 мин  1 мин х 3 подхода  10 мин  10 мин |
| Тренировка №9 | -Разминка-«берпи» (упор сидя-упор лёжа-сгибание/разгибание рук-упор сидя-прыжок);  -растяжка:  повороты головы налево и направо  наклоны головы вперёд-назад  вращение головой влево-вправо  вращение в плеч.суставах вперёд-назад  вращение в тазоб.суставах влево-вправо  наклоны вперёд, достаём ладонями до пола  вращения в колен.суставах влево-вправо  приседания  «складка»  шпагаты на каж.ногу  бабочка.  -И.П.-стойка ноги на ширине плеч. Груз держим перед собой на согнутых руках. Делаем выпад, отставляя ногу назад, колено чуть дотрагивается до пола. Возвращаемся в И.П.;  -И.П. стоим в выпаде. Выпрыгиваем на передней ноге, второй делаем активный мах вперёд-вверх и опускаемся в И.П.;  -высокие выпрыгивания из полного приседа;  -отжимания широким хватом;  -отжимания узким хватом (локти вплотную к телу);  -стойка на руках;  -отжимания в стойке у стены;  -подтягивания;  -скручивания к ногам, свободно согнутым в коленях;  -«велосипед», левым локтем тянемся к правому колену и наоборот;  -планка. | 100 р  по 10р/5 серий  по 10р/5 серий  по 5р в каж.стор./5 серий  по 10р/5 серий  по 20р/5 серий  20р  по 10р  20р  20р  2-4 мин  5 мин  20р на каж.ногу  20р на каж.ногу  20р  20р  10р  1мин/4 серии  10р/4 серии  50р  40р  60р  1 мин.(последние два задания без перерыва, сразу др.за др.) |
| Тренировка №10 | -Комплекс прыжков на скакалке различными способами:  прыжки на двух ногах;  прыжки на правой (левой) ноге;  высокое бедро;  прыжки назад;  прыжки с двойным прокрутом;  разножка;  захлёст;  -упражнения на гибкость/растяжка;  -комплекс упражнений на мышцы рук с эспандером;  -комплекс упражнений на мышцы пресса/спины;  -ходьба «гусеницей»;  -гибкость. | 1500-2000 прыжков  15-20 мин  по 6 упр.×6 серий  по 8 упр.×6 серий  15-20 мин  20 мин |

**План дистанционных тренировочных занятий по лёгкой атлетике (Прыжки) групп ТЭ(СС)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | -Комплекс прыжков на скакалке различными способами:  прыжки на двух ногах;  прыжки на правой (левой) ноге;  высокое бедро;  прыжки назад;  прыжки с двойным прокрутом;  разножка;  захлёст;  -упражнения на гибкость/растяжка;  -комплекс упражнений на мышцы рук с эспандером;  -комплекс упражнений на мышцы пресса/спины;  -ходьба «гусеницей»;  -гибкость | 1500-2000 прыжков  15-20 мин  по 6 упр.×6 серий  по 8 упр.×6 серий  15-20 мин  20 мин |
| Тренировка № 2 | -Медленный бег на месте;  -упражнения на 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 трусцой;  -махи ногами на расслабление;  -растяжка. | 20 мин  15 мин  60 мин  10 мин  10 мин  5 мин  20 раз на каждую ногу  10 мин |
| Тренировка № 3 | -Медленный бег на месте;  -упражнения на гибкость/растяжка;  -упражнения на частоту движений с резинами;  -прыжки на стопе в манжетах;  -упражнения на укрепление свода стопы;  -гибкость. | 25 мин  15-20 мин  по 6 упр.×6 серий  15 мин  по 5 упр.×5 серий  15-20 мин |
| Тренировка № 4 | -Прыжки на скакалке;  -упражнения на гибкость/растяжка;  -статические упражнения для мышц ног с гантелями;  -выпады вперёд-в сторону-назад в ;  -лёжа подъём ноги пр/лев. в манжетах вперёд-в сторону-назад;  -ходьба «гусеницей»;  -гибкость. | 500-700 прыжков  15-20 мин  по 4 упр.×5 серий  5 серий  5 серий  15-20 мин  20 мин |
| Тренировка № 5 | -Разминка-«берпи» (упор сидя-упор лёжа-сгибание/разгибание рук-упор сидя-прыжок);  -растяжка:  повороты головы налево и направо  наклоны головы вперёд-назад  вращение головой влево-вправо  вращение в плеч.суставах вперёд-назад  вращение в тазоб.суставах влево-вправо  наклоны вперёд, достаём ладонями до пола  вращения в колен.суставах влево-вправо  приседания  «складка»  шпагаты на каж.ногу  бабочка.  -И.П.-стойка ноги на ширине плеч. Груз держим перед собой на согнутых руках. Делаем выпад, отставляя ногу назад, колено чуть дотрагивается до пола. Возвращаемся в И.П.;  -И.П. стоим в выпаде. Выпрыгиваем на передней ноге, второй делаем активный мах вперёд-вверх и опускаемся в И.П.;  -высокие выпрыгивания из полного приседа;  -отжимания широким хватом;  -отжимания узким хватом (локти вплотную к телу);  -стойка на руках;  -отжимания в стойке у стены;  -подтягивания;  -скручивания к ногам, свободно согнутым в коленях;  -«велосипед», левым локтем тянемся к правому колену и наоборот;  -планка. | 100 р  по 10р/5 серий  по 10р/5 серий  по 5р в каж.стор./5 серий  по 10р/5 серий  по 20р/5 серий  20р  по 10р  20р  20р  2-4 мин  5 мин  20р на каж.ногу  20р на каж.ногу  20р  20р  10р  1мин/4 серии  10р/4 серии  50р  40р  60р  1 мин.(последние два задания без перерыва, сразу др.за др.) |
| Тренировка № 6 | -Разминка-«берпи» (упор сидя-упор лёжа-сгибание/разгибание рук-упор сидя-прыжок);  -растяжка:  повороты головы налево и направо  наклоны головы вперёд-назад  вращение головой влево-вправо  вращение в плеч.суставах вперёд-назад  вращение в тазоб.суставах влево-вправо  наклоны вперёд, достаём ладонями до пола  вращения в колен.суставах влево-вправо  приседания  «складка»  шпагаты на каж.ногу  бабочка.  - Выходы на опору (стул, кресло, диван) правой/левой ногой;  -И.П. стоя боком к опоре на расстоянии вытянутой прямой ноги. Делаем приседания на правой/левой ноге, оттягивая таз назад;  -лёжа на животе (поза «парашютиста») сгибаем колени и ,напрягая ягодицы, тянемся пятками наверх, замираяя в последней фазе;  -отжимания;  -комплекс планки;  -подтягивания;  -растяжка в шпагаты. | 100 р  по 10р/5 серий  по 10р/5 серий  по 5р в каж.стор./5 серий  по 10р/5 серий  по 20р/5 серий  20р  по 10р  20р  20р  2-4 мин  5 мин  25р на каж.ногу/3 серии  25р на каж.ноге (на последнем разе задерживаемся в приседе на 10 сек.)/3 серии  40р  20р  4 мин  100р  2 мин |

**План дистанционных тренировочных занятий по лёгкой атлетике (Прыжки) групп НП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | *Комплекс ОРУ:*  -И.П.-О.С., наклоны головы вперёд-назад;  -И.П.-стойка ноги врозь, руки к плечам, круговые движения в плечевых суставах вперёд-назад;  -И.П.-то же, наклоны туловища;  -И.П.-стойка ноги врозь, руки к плечам, повороты туловища в правую/левую стороны.  *Упражнения на развитие силы мышц ног:*  - И.П. стойка руки на пояс, подъёмы на носки; +10 счётов стоим на полупальцах;  -приседания;  -прыжки на двух;  -прыжки из упора присев.  *Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса*:  -«лодочка» на спине;  -И.П. лёжа на спине, руки за головой, на 1-сед, на 2-И.П.;  -«складка-книжка».  *Упражнения на развитие силы мышц рук и спины:*  -«отжимания» в упоре лёжа;  -«лодочка» на животе;  (по возможности:  -вис на согнутых руках.)  *Упражнения на развитие гибкости и растяжку:*  -«рыбка»;  -«корзиночка»;  -мостик из положения лёжа;  -«бабочка»;  -«лягушка».  *Акробатическая подготовка:*  -стойка на лопатках(«свечка»);  -перекат в группировке. | 8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  20 раз  +10 сек  20 раз  20 раз  10 раз  3 подхода по 10 счётов  20 раз  10 раз  10 раз  3 подхода по 10 счетов  3 подхода по 10 счётов  держать 10 счётов  держать 10 счётов+10 раз качаемся  3 подхода по 10 счётов  30 счётов  30 счётов  3 подхода по 10 счётов  10 раз |
| Тренировка №2 | *Комплекс ОРУ:*  -наклоны головы вперёд-назад;  -И.П. стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения в плечевых суставах вперёд-назад;  -И.П.-стойка ноги врозь, руки в стороны в кулак, вращение в лучезапястных суставах вперёд/назад;  -И.П.-стойка ноги врозь, руки к плечам. Повороты туловища в правую  /левую стороны, руки в стороны.  *Упражнения на развитие силы мышц ног:*  -подъёмы на носки, руки на пояс+10 счётов стоим на полупальцах;  -прыжки на двух ногах;  -прыжки на правой(левой) ноге.  *Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса*:  -«лодочка» на спине;  -И.П. лёжа на спине, руки за головой, на 1-сед, на 2-И.П.;  -«складка-книжка».  *Упражнения на развитие силы мышц рук и спины:*  -«отжимания» в упоре лёжа;  -«лодочка» на животе;  (по возможности:  -вис на согнутых руках.)  *Упражнения на развитие гибкости и растяжку:*  -«рыбка»;  -мостик из положения;  -«складка» ноги вместе.  *Акробатическая подготовка:*  -стойка на лопатках(«свечка»);  -перекат в группировке. | 8 раз  8 раз  16 раз  8 раз  20 раз+10 счётов  20 раз  по 20 раз  3 подхода по 10 счётов  20 раз  10 раз  10 раз  3 подхода по 10 счетов  3 подхода по 10 счётов  -«рыбка»;  -мостик из положения;  -«складка» ноги вместе.  3 подхода по 10 счётов  10 раз |
| Тренировка №3 | *Комплекс ОРУ:*  -наклоны головы вперёд-назад;  -И.П. стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения в плечевых суставах вперёд-назад;  -И.П.-стойка ноги врозь, руки в стороны в кулак, вращение в лучезапястных суставах вперёд/назад;  -И.П.-стойка ноги врозь, руки к плечам. Повороты туловища в правую  /левую стороны, руки в стороны.  *Упражнения на развитие силы мышц ног:*  -ходьба в приседе;  -прыжки ноги вместе, ноги врозь, руки на пояс.  *Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса*:  -«лодочка» на спине;  -И.П. лёжа на спине, руки за головой, на 1-сед, на 2-И.П.;  -«складка-книжка».  *Упражнения на развитие силы мышц рук и спины:*  -«отжимания» в упоре лёжа;  -«лодочка» на животе;  (по возможности:  -вис на согнутых руках.)  *Упражнения на развитие гибкости и растяжку:*  -«корзиночка»;  -мостик из положения лёжа;  -«складка» ноги врозь.  *Акробатическая подготовка:*  -стойка на лопатках(«свечка»);  -перекат в группировке. | 8 раз  8 раз  16 раз  8 раз  30 шагов  20 раз  3 подхода по 10 счётов  20 раз  10 раз  10 раз  3 подхода по 10 счетов  3 подхода по 10 счётов  держать 10 счётов+10 раз качаемся  3 подхода по 10 счётов  20 наклонов  3 подхода по 10 счётов  10 раз |
| Тренировка №4 | *Комплекс ОРУ:*  -наклоны головы вперёд, назад;  -И.П.-стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения в плечевых суставах вперёд/назад;  -наклоны;  -И.П.-стойка ноги врозь, руки к плечам. Повороты туловища в правую/левую стороны, руки в стороны.  *Упражнения на развитие силы мышц ног:*  -поднимание на носки, руки на пояс;  -прыжки в приседе;  -приседания.  *Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса*:  -«лодочка» на спине;  -И.П. лёжа на спине, руки за головой, на 1-сед, на 2-И.П.;  -«складка-книжка».  *Упражнения на развитие силы мышц рук и спины:*  -«отжимания» в упоре лёжа;  -«лодочка» на животе;  (по возможности:  -вис на согнутых руках.)  *Упражнения на развитие гибкости и растяжку:*  -«рыбка»;  -мостик из положения;  -«складка» ноги вместе.  *Акробатическая подготовка:*  -стойка на лопатках(«свечка»);  -перекат в группировке. | 8 раз  8 раз  8 раз  8 раз  20 раз  20 раз  20 раз  3 подхода по 10 счётов  20 раз  10 раз  10 раз  3 подхода по 10 счетов  3 подхода по 10 счётов  -«рыбка»;  -мостик из положения;  -«складка» ноги вместе.  3 подхода по 10 счётов  10 раз |