**С 27.04 по 03.05**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Прыжки на скакалкеБег на местеПрыжки на скакалкеБег на местеГибкостьОтжиманияУпражнения на мышцы рук с резиной(6 упражнений)Растяжка | 15 минут15 минут15 минут15 минут15 минут15 раз х 4 подхода30 раз х 6 подходов10 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на местеГибкостьСтатические упражнения на мышцы ног(4 упражнения)Ходьба «гусеницей»Растяжка | 15 минут15 минут3 минуты х 4 подхода10 минут10 минут |
| Тренировка № 3 | -Разминка-«берпи» (упор сидя-упор лёжа-сгибание/разгибание рук-упор сидя-прыжок);-растяжка:повороты головы налево и направонаклоны головы вперёд-назадвращение головой влево-вправовращение в плеч.суставах вперёд-назадвращение в тазоб.суставах влево-вправонаклоны вперёд, достаём ладонями до полавращения в колен.суставах влево-вправоприседания«складка»шпагаты на каж.ногубабочка.- 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 рпо 10р/5 серийпо 10р/5 серийпо 5р в каж.стор./5 серийпо 10р/5 серийпо 20р/5 серий20рпо 10р20р20р2-4 мин5 мин25р на каж.ногу/3 серии25р на каж.ноге (на последнем разе задерживаемся в приседе на 10 сек.)/3 серии40р20р4 мин100р2 мин |
| Тренировка № 4 | Медленный бег на месте;ГибкостьУпражнения на частоту движений с резинамиПрыжки на стопе в манжетахУпражнения на укрепление свода стопыРастяжка | 25 минут15минутпо 6 упр.× 6 серий15 минпо 5 упр.× 5 серий20 мин |
| Тренировка № 5 | Бег на месте (под музыку)Комплекс ОРУУпражнения на скорость движения(5 упражнений)Прыжковые упражнения (7 упражнений)ПрессСпинаГибкость | 20 минут15 минут20 раз х 5 подходов20 раз х 5 подходов200 раз50 раз10 минут |
| Тренировка № 6 | -Разминка-«берпи» (упор сидя-упор лёжа-сгибание/разгибание рук-упор сидя-прыжок);-растяжка:повороты головы налево и направонаклоны головы вперёд-назадвращение головой влево-вправовращение в плеч.суставах вперёд-назадвращение в тазоб.суставах влево-вправонаклоны вперёд, достаём ладонями до полавращения в колен.суставах влево-вправоприседания«складка»шпагаты на каждую ногубабочка.-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 рпо 10р/5 серийпо 10р/5 серийпо 5р в каж.стор./5 серийпо 10р/5 серийпо 20р/5 серий20рпо 10р20р20р2-4 мин5 мин20р на каж.ногу20р на каж.ногу20р20р10р1мин/4 серии10р/4 серии50р40р60р1 мин.(последние два задания без перерыва, сразу др.за др.) |
| Тренировка № 7 | Бег на месте (под музыку)Комплекс ОРУПрыжки на скакалке различными способамиСтатические упражнения для мышц ног(4 упражнения)ГибкостьДыхательные упражнения | 15 минут15 минут30 минутпо 3 минуты х 4 подхода10 минут5 минут |
| Тренировка № 8 | 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»;РастяжкаДыхательные упражнения | 1800-2000 прыжков15-20 минпо 6 упр.×6 серийпо 8 упр.×6 серий15-20 мин20 мин5 минут |
| Тренировка № 9 | Бег на местеКомплекс ОРУСкакалкаВзрывные упражнения (5 упражнений)Упражнения на укрепление свода стопы(3 упражнения)Растяжка | 15 минут15 минут15 минут20 раз х 5 подходов30 раз х 5 подходов10 минут |
| Тренировка № 10 | Бег на местеГибкостьПрыжковые 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 трусцойРастяжкаСвободные махи ногами | 20 мин15 мин60 мин10 мин10 мин5 мин10 минут20 раз на каждую ногу |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Бег на местеГибкостьСтатические упражнения на мышцы ног(4 упражнения)Ходьба «гусеницей»Растяжка | 15 минут15 минут3 минуты х 4 подхода10 минут10 минут |
| Тренировка № 2 | Прыжки на скакалкеБег на местеПрыжки на скакалкеБег на местеГибкостьОтжиманияУпражнения на мышцы рук с резиной(6 упражнений)Растяжка | 15 минут15 минут15 минут15 минут15 минут15 раз х 4 подхода30 раз х 6 подходов10 минут |
| Тренировка № 3 | Разминка-«берпи» (упор сидя-упор лёжа-сгибание/разгибание рук-упор сидя-прыжок);-растяжка:повороты головы налево и направонаклоны головы вперёд-назадвращение головой влево-вправовращение в плеч.суставах вперёд-назадвращение в тазоб.суставах влево-вправонаклоны вперёд, достаём ладонями до полавращения в колен.суставах влево-вправоприседания«складка»шпагаты на каж.ногубабочка.-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 рпо 10р/5 серийпо 10р/5 серийпо 5р в каж.стор./5 серийпо 10р/5 серийпо 20р/5 серий20рпо 10р20р20р2-4 мин5 мин20р на каж.ногу20р на каж.ногу20р20р10р1мин/4 серии10р/4 серии50р40р60р1 мин.(последние два задания без перерыва, сразу др.за др.) |
| Тренировка № 4 | Разминка-«берпи» (упор сидя-упор лёжа-сгибание/разгибание рук-упор сидя-прыжок);-растяжка:повороты головы налево и направонаклоны головы вперёд-назадвращение головой влево-вправовращение в плеч.суставах вперёд-назадвращение в тазоб.суставах влево-вправонаклоны вперёд, достаём ладонями до полавращения в колен.суставах влево-вправоприседания«складка»шпагаты на каж.ногубабочка.- 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 рпо 10р/5 серийпо 10р/5 серийпо 5р в каж.стор./5 серийпо 10р/5 серийпо 20р/5 серий20рпо 10р20р20р2-4 мин5 мин25р на каж.ногу/3 серии25р на каж.ноге (на последнем разе задерживаемся в приседе на 10 сек.)/3 серии40р20р4 мин100р2 мин |
| Тренировка № 5 | Прыжки на скакалкеГибкостьУпражнения на постановку ноги на отталкивание (3 упражнения)Упражнения на укрепление мышц спины и пресса (6 упражнений)Ходьба гусеницейРастяжкаСвободные махи ногами | 15 минут15 минут30 раз х 8 подходов40 раз х 4 подхода10 минут10 минутПо 20 на каждую ногу |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | СкакалкаГибкостьКомплекс упражнений на мышцы пресса и спины (из 8 упражнений)Упражнения на укрепление свода стопы с резиной (из 5 упражнений)Растяжка | 15 минут15 минут20 раз х 5 подходов30 раз х 5 подходов10 минут |
| Тренировка № 2 | СкакалкаГибкостьКомплекс упражнений на все группы мышц ( из 8 упражнений)Упражнения с резиной на верхнюю часть корпуса ( из 5 упражнений)Растяжка | 15 минут15 минут20 раз х 5 подходов20 раз х 5 подходов10 минут |
| Тренировка № 3 | Бег на местеГибкостьКомплекс упражнений на мышцы ног (из 6 упражнений)Ходьба перекатами с пятки на носокРастяжка | 15 минут15 минут20 раз х 5 подходов15 минут10 минут |