**С 20.04 по 26.04**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | РазминкаГибкостьКомплекс упражнений с « барьерами» (используем натянутые веревки или стулья)Комплекс из 26 упражнений (прорабатываем пресс, руки и заднюю поверхность бедра)ГибкостьЗаминка | 20 минут20 минут30 минут ( 3 серии)60 минут5 минут5 минут |
| Тренировка № 2 | РазминкаГибкость«Кроссфит» в домашних условиях«Ритмовые» упражненияУпражнения на трицепсПрыжки по лестницеГибкостьЗаминка | 20 минут20 минут30 минут20 минут20 минут30 минут5 минут5 минут |
| Тренировка № 3 | 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 |
| Тренировка № 4 | Бег на местеГибкостьУпражнения с бутылкой воды или песка 5 л.:- прыжки на месте, выполняем движение руками от груди вперед- прыжки на месте, руки от груди вверх ( локти выпрямляем)- прыжки на месте, руки с бутылкой за головой- поднимаем вверх руки- стойка ноги врозь, руки над головой с бутылкой. Выполняем наклоны вправо, влево ( бутылкой касаемся пола)- прыжки с бутылкой стопы на себя- прыжки с бутылкой ноги вместе, ноги врозь- широкая разножка с бутылкой- из низкого приседа прыжки с бутылкой- лягушка с бутылкой- пресс руки на груди с бутылкой- спина руки с бутылкой вперед- «складка» с бутылкой в руках- лежа на спине, бутылка в руках, выполняем движения от груди вперед- сед , упор руками сзади, бутылка зажата голенью, колени к груди- приседания с бутылкойМедленный бег ( трусца)Растяжка | 15 минут15 минут100 раз100 раз100 разПо 30 раз в каждую сторону100 раз100 раз50 раз20 раз х 3 подхода20 раз х 3 подхода50 раз х 3 подхода50 раз х 3 подхода30 раз х 2 подхода50 раз50 раз х 2 подхода30 раз х 3 подхода5 минуты15 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 | Бег на месте с различными упражнениями:- высокое бедро- захлест- прыжки на правой ( левой) ноге- бег на прямых ногахГибкостьПрыжковые 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 спинуМахи ногами на расслабление | 20 минут:2 минуты2 минутапо 1 минуте2 минута15 минут1000 прыжков10 минут10 минут20 раз на каждую ногу |
| Тренировка № 7 | Бег на месте ( под музыку )ГибкостьКомплекс упражнений:- отжимания- «планка»- прыжки на скакалке ( любым способом )- упор лежа, присев, выпрыгнуть вверх- « пистолетик» на каждую ногу- «блоха»- разножка ( колено касается пола)- « складка»«Ритмовые» упражненияРастяжка | 20 минут15 минут30 раз х 2 подхода1 минута х 2 подхода300 прыжков40 секунд х 2 подходаПо 15 раз х 2 подхода40 секунд х 2 подхода40 секунд х 2 подхода1 минута х 2 подхода15 минут10 минут |
| Тренировка № 8 | Бег на месте под музыкуГибкостьКоплексы упражнений на различные группы мышц, созданные тренером( по видео )«Ритмовые» упражненияУпражнение « стул»Прыжки на скакалке различными способамиРастяжка | 20 минут15 минут30 минут15 минут1 минута х 3 подхода5 минут10 минут |
| Тренировка № 9 | 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 № 10 | РазминкаГибкостьКомплекс упражнений на ноги10 упражнений на скакалкеРазличные упражнения на рукиРазличные виды упражнения «Планка»ГибкостьЗаминка | 20 минут20 минут60 минут20 минут15 минут15 минут5 минут5 минут |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Бег на местеПрыжки на стопеГибкостьБарьерные упражнения через натянутые веревкиУпражнения для укрепления мышц спины | 10 минут10 минут15 минут5 упражнений х 15 раз(3 серии)15 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на местеГибкостьУпражнения с бутылкой воды или песка 5 л.:- прыжки на месте, выполняем движение руками от груди вперед- прыжки на месте, руки от груди вверх ( локти выпрямляем)- прыжки на месте, руки с бутылкой за головой- поднимаем вверх руки- стойка ноги врозь, руки над головой с бутылкой. Выполняем наклоны вправо, влево ( бутылкой касаемся пола)- прыжки с бутылкой стопы на себя- прыжки с бутылкой ноги вместе, ноги врозь- широкая разножка с бутылкой- из низкого приседа прыжки с бутылкой- лягушка с бутылкой- пресс руки на груди с бутылкой- спина руки с бутылкой вперед- «складка» с бутылкой в руках- лежа на спине, бутылка в руках, выполняем движения от груди вперед- сед , упор руками сзади, бутылка зажата голенью, колени к груди- приседания с бутылкойМедленный бег ( трусца)Растяжка | 15 минут15 минут50 раз50 раз50 разПо 20 раз в каждую сторону50 раз50 раз50 раз20 раз х 3 подхода20 раз х 3 подхода30 раз х 3 подхода30 раз х 3 подхода20 раз х 2 подхода30 раз30 раз х 2 подхода30 раз х 2 подхода3 минуты15 минут |
| Тренировка № 3 | Бег на местеПрыжки на стопеГибкостьКруговое ОФП на частоту движенийУпражнения для укрепления мышц стопы | 10 минут10 минут15 минут7 упражнений х 8 секунд через 20 секунд отдыха(3 серии)15 минут |
| Тренировка № 4 | РазминкаГибкостьУпражнения с набивным мячомУпражнения с фитнес- резинкамиУпражнения со жгутом для рук«Табата» на пресс22 вида «Планки»ГибкостьЗаминка | 20 минут20 минут30 минут30 минут10 минут20 минут25 минут5 минут5 минут |
| Тренировка № 5 | Прыжки на скакалке различными способами:- прыжки на двух ногах- прыжки на правой ( левой ) ноге- высокое бедро- прыжки назад- прыжки с двойным прокрутом- разножка- захлестГибкостьКомплекс 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 вверхРастяжка | 1200 прыжков15 минут1 минута х 2 подхода1 минута х 2 подхода40 секунд х 2 подхода40 секунд х 2 подхода30 раз х 2 подхода20 раз х 2 подхода300 прыжков1 минута х 2 подхода10 минут |
| Тренировка № 6 | РазминкаГибкостьКомплекс из 50 упражнений ОФП«Аэробика»Прыжки по лестницеГибкостьЗаминка | 20 минут20 минут40 минут30 минут30 минут5 минут5 минут |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Бег на местеПрыжки на стопеГибкостьКруговое ОФП на частоту движенийУпражнения для укрепления мышц стопы | 10 минут10 минут15 минут7 упражнений х 7 секунд через 15 секунд отдыха(3 серии)15 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на месте под музыкуГибкостьУпражнения с бутылкой воды или песка 2 л.:- прыжки на месте, выполняем движение руками от груди вперед- прыжки на месте, руки от груди вверх ( локти выпрямляем)- прыжки на месте, руки с бутылкой за головой- поднимаем вверх руки- стойка ноги врозь, руки над головой с бутылкой. Выполняем наклоны вправо, влево ( бутылкой касаемся пола)- прыжки с бутылкой стопы на себя- прыжки с бутылкой ноги вместе, ноги врозь- широкая разножка с бутылкой- из низкого приседа прыжки с бутылкой- лягушка с бутылкой- пресс руки на груди с бутылкой- спина руки с бутылкой вперед- «складка» с бутылкой в руках- лежа на спине, бутылка в руках, выполняем движения от груди вперед- сед , упор руками сзади, бутылка зажата голенью, колени к груди- приседания с бутылкойМедленный бег ( трусца)Растяжка | 10 минут15 минут50 раз50 раз50 разПо 20 раз в каждую сторону50 раз50 раз50 раз20 раз х 3 подхода20 раз х 3 подхода30 раз х 3 подхода30 раз х 3 подхода20 раз х 2 подхода30 раз30 раз х 2 подхода30 раз х 2 подхода2 минуты15 минут |
| Тренировка № 3 | Бег на местеГибкостьКоплексы упражнений на различные группы мышц, созданные тренером( по видео )Растяжка | 10 минут15 минут20 минут10 минут |