**С 11.05 по 17.05**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Бег на месте/ велотренажёр  Гибкость  Кардио- тренировка № 1:  - различные полуприседы  - выпады  - «уголок»  - различные «планки»  И др. упражнения  Комплекс упражнений:  1) Джампинг- Джекс  2) отжимание- прыжок в сед- руки вперед  3) лежа на спине- «велосипед»  4) стоя, чуть в наклоне, тянем колено маховой ноги к локтю и меняем ногу, после того, как сделали 30 сек.  Комплекс СБУ:  1) захлест голени  2) разножка в стороны (ноги в стороны- вместе)  3) опять захлест, только интенсивнее  Легкая заминка | 20 минут  20 минут  40 минут (17 упражнений)  Все упражнения по 30 секунд / отдых 30 секунд. В середине комплекса можно отдохнуть 3-5 минут  20 минут  Все упражнения по 30 секунд / отдых 10-20 секунд  (2-3 блока), между блоками отдых 2 минуты  5 блоков. Все упражнения по 30 секунд/ отдых 10-20 секунд ( отдых между блоками 1-2 минуты)  5 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на месте / велотренажёр / беговая дорожка  Гибкость  Комплекс упражнений на руки (различные отжимания, работа рук с гантелями, взбирания на возвышенность и т д)  Комплекс упражнений с «барьерами» (использовать стулья и палку):  - перешагивания  - перескоки  - зашагивания с последующим выпадом  - перескоки с разворотом  Комплекс упражнений с отягощениями (использовать 5 кг канистру с водой):  - приседания  - разножки  - выпады  - толчки стопой  - подскоки  Лёгкая заминка  Небольшая растяжка | 20 минут  20 минут  30 минут:  Все упражнения по 30 секунд / отдых 30 секунд  (сделать 4 серии), между сериями отдых 3 минуты  30 минут  (3 серии всех упражнений)  Все упражнения по 20-30 раз х 4 подхода  10 минут  5 минут |
| Тренировка № 3 | Бег на месте.  прыжки на стопе упражнения на гибкость упражнения в упоре о стенку на удержание бедра на 1, 2,3,4,5 счетов упражнения для укрепления мыщц стопы | 10 минут 10 минут 15 минут  7 упражнений по 7 раз 4 серии 15 минут |
| Тренировка № 4 | Бег на месте прыжки на стопе упражнения на гибкость круговое офп на частоту движений   упражнения для укрепления мышц стопы | 10 минут  10 минут  15 минут 12 упражнений по 8 секунд через 30 секунд отдыха 6 серий 15 минут |
| Тренировка № 5 | Бег на месте прыжки на стопе  Упражнения на гибкость упражнения с резиновым амортизатором в движении на месте \*колесо\*  работа рук  прыжки на стопе   упражнения для укрепления мышц спины и пресса | 10 минут 10 минут 15 минут   1 минута работы через 1 минуту отдыха 3 серии 1 минута работы через 1 минуту отдыха 3 серии 30 секунд работы через 30 секунд отдыха 3 серии  20 минут |
| Тренировка № 6 | Бег на месте прыжки на стопе  Упражнения на гибкость упражнения в ходьбе и в приседе,  Прыжки в приседе  упражнения для укрепления мышц пресса и спины | 10 минут 10 минут 15 минут 10 упражнений по 10 раз 2 серии 4 упражнения по 10 раз 2 серии  20 минут |
| Тренировка № 7 | Бег на месте прыжки на стопе упражнения на гибкость офп с отягощениями    упражнения на гибкость | 10 минут 10 минут 15 минут 7 упражнений по 30 повторений 3 серии   15 минут |
| Тренировка № 8 | Бег на месте прыжки на стопе упражнения на гибкость упражнения на статику  упражнения для мышц пресса и задней поверхности бедра | 10 минут 10 минут 15 минут 16 упражнений по 25 секунд через 1 минуту отдыха 20 минут |
| Тренировка № 9 | Бег на месте/ велотренажёр  Гибкость  Кардио- тренировка  Комплекс упражнений с «барерами»:  - перешагивания  - «бабочка»  - перескоки  - зашагивания с выпадом последующим  - перескоки с разваротом  Упражнения для рук со жгутом  Медленный бег на месте | 20 минут  20 минут  40 минут  40 минут  15 минут  5 минут |
| Тренировка № 10 | Бег на месте  Гибкость  Комплекс упражнений:  1) шаг в сторону- выпад- мах ногой к локтю- то же самое другой ногой  2) упор лежа- бег в упоре  3) сидя ноги согнуты- другая прямая- поднять таз- правой рукой дотронуться до противоположной ноги- то же самое на другую ногу  4) выпрыгивания из полуприседа  5) «Медведь» (руками перебираем)  6) упор лежа- ноги в стороны- вместе (прыжком)  7) «Берпи»  8) лежа на спине поднимать на 90 градусов прямые ноги  9) отжимания  10) бег на месте с высоким подниманием бедра  11) стойка на прямых руках  12) лежа на спине- поднять чуть руки и ноги- держать на весу  Различные прыжки на скакалке  Гибкость  Медленный бег на месте | 20 минут  20 минут  12 упражнений:  Упр. выполнять по 30 секунд/ отдых 30 секунд  (сделать 2 круга)  2000 прыжков  10 минут  5 минут |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | Бег на месте.  прыжки на стопе упражнения на гибкость упражнения с резиновым амортизатором на удержание высокого бедра через 2-3-4-5 счетов упражнения для укрепления мыщц стопы | 10 минут 10 минут 15 минут  7 упражнений по 8 раз 3 серии  15 минут |
| Тренировка №2 | Бег на месте прыжки на стопе упражнения на гибкость круговое офп на частоту движений   упражнения для укрепления мышц стопы | 10 минут  10 минут  15 минут 12 упражнений по 7 секунд через 30 секунд отдыха 4 серии 15 минут |
| Тренировка №3 | Бег на месте прыжки на стопе  Упражнения на гибкость упражнения с резиновым амортизатором в движении на месте высокое бедро  работа рук  выпрыгивания   упражнения для укрепления мышц спины и пресса | 10 минут 10 минут 15 минут   45 секунд работы через 1,15 м отдыха 3 серии 45 секунд работы через 1,15м отдыха 3 серии 30 секунд работы через 30 секунд отдыха 3 серии  20 минут |
| Тренировка №4 | Бег на месте прыжки на стопе  Упражнения на гибкость упражнения в ходьбе и в приседе,  Прыжки в приседе  упражнения для укрепления мышц пресса и спины | 10 минут 10 минут 15 минут 10 упражнений по 10 раз 2 серии 5 упражнения по 8 раз 2 серии  20 минут |
| Тренировка № 5 | Бег на месте прыжки на стопе упражнения на гибкость круговое офп с отягощениями    упражнения на гибкость | 10 минут 10 минут 15 минут 7 упражнений по 25 раз 2 серии через 5 минут отдыха  15 минут |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | Бег на месте.  прыжки на стопе упражнения на гибкость барьерные упражнения через натянутые веревки упражнения для укрепления мыщц стопы | 10 минут 10 минут 15 минут  5 упражнений по 20 раз 2 серии  15 минут |
| Тренировка №2 | Бег на месте прыжки на стопе упражнения на гибкость круговое офп на частоту движений   упражнения для укрепления мышц стопы | 10 минут  10 минут  15 минут 8 упражнений по 7 секунд через 45 секунд отдыха 3 серии 15 минут |
| Тренировка №3 | Бег на месте прыжки на стопе  Упражнения на гибкость упражнения с резиновым амортизатором в движении на месте \*колесо\*  работа рук  прыжки на стопе   упражнения для укрепления мышц спины и пресса | 10 минут 10 минут 15 минут   35 секунд работы через 1,25 м отдыха 2 серии 35 секунд работы через 1,25 м отдыха 2 серии 25 секунд работы через 35 секунд отдыха 2 серии  20 минут |