**С 20.04 по 26.04**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Разминка  Гибкость  Комплекс упражнений с « барьерами» (используем натянутые веревки или стулья)  Комплекс из 26 упражнений (прорабатываем пресс, руки и заднюю поверхность бедра)  Гибкость  Заминка | 20 минут  20 минут  30 минут ( 3 серии)  60 минут  5 минут  5 минут |
| Тренировка № 2 | Разминка  Гибкость  «Кроссфит» в домашних условиях  «Ритмовые» упражнения  Упражнения на трицепс  Прыжки по лестнице  Гибкость  Заминка | 20 минут  20 минут  30 минут  20 минут  20 минут  30 минут  5 минут  5 минут |
| Тренировка № 3 | Разминка  Гибкость  Комплекс упражнений ОФП и СБУ для бега ( бег на месте)  Комплекс упражнений на заднюю поверхность бедра  Силовой комплекс, направленный на проработку мышц ног и пресса  Упражнения на скакалке  Упражнение « медведь» + Джампинг Джек + бег в упоре  Растяжка  Заминка | 20 минут  20 минут  20 минут  20 минут  25 минут  15 минут  30 минут  5 минут  5 минут |
| Тренировка № 4 | Бег на месте  Гибкость  Упражнения 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 бутылкой  Медленный бег ( трусца)  Растяжка | 15 минут  15 минут  100 раз  100 раз  100 раз  По 30 раз в каждую сторону  100 раз  100 раз  50 раз  20 раз х 3 подхода  20 раз х 3 подхода  50 раз х 3 подхода  50 раз х 3 подхода  30 раз х 2 подхода  50 раз  50 раз х 2 подхода  30 раз х 3 подхода  5 минуты  15 минут |
| Тренировка № 5 | Разминка  Гибкость  Комплекс из 50 упражнений ОФП  Упражнения с отягощениями  10 упражнений со скакалкой  Прыжковые упражнения по лестнице  Гибкость  Заминка | 20 минут  20 минут  40 минут  30 минут  20 минут  20 минут  5 минут  5 минут |
| Тренировка № 6 | Бег на месте 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 | 20 минут:  2 минуты  2 минута  по 1 минуте  2 минута  15 минут  1000 прыжков  10 минут  10 минут  20 раз на каждую ногу |
| Тренировка № 7 | 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 № 8 | 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 № 9 | 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 № 10 | Разминка  Гибкость  Комплекс упражнений на ноги  10 упражнений на скакалке  Различные упражнения на руки  Различные виды упражнения «Планка»  Гибкость  Заминка | 20 минут  20 минут  60 минут  20 минут  15 минут  15 минут  5 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  Гибкость  Барьерные упражнения через натянутые веревки  Упражнения для укрепления мышц спины | 10 минут  10 минут  15 минут  5 упражнений х 15 раз  (3 серии)  15 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на месте  Гибкость  Упражнения 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 бутылкой  Медленный бег ( трусца)  Растяжка | 15 минут  15 минут  50 раз  50 раз  50 раз  По 20 раз в каждую сторону  50 раз  50 раз  50 раз  20 раз х 3 подхода  20 раз х 3 подхода  30 раз х 3 подхода  30 раз х 3 подхода  20 раз х 2 подхода  30 раз  30 раз х 2 подхода  30 раз х 2 подхода  3 минуты  15 минут |
| Тренировка № 3 | Бег на месте  Прыжки на стопе  Гибкость  Круговое ОФП на частоту движений  Упражнения для укрепления мышц стопы | 10 минут  10 минут  15 минут  7 упражнений х 8 секунд через 20 секунд отдыха  (3 серии)  15 минут |
| Тренировка № 4 | Разминка  Гибкость  Упражнения с набивным мячом  Упражнения с фитнес- резинками  Упражнения со жгутом для рук  «Табата» на пресс  22 вида «Планки»  Гибкость  Заминка | 20 минут  20 минут  30 минут  30 минут  10 минут  20 минут  25 минут  5 минут  5 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  - 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 № 6 | Разминка  Гибкость  Комплекс из 50 упражнений ОФП  «Аэробика»  Прыжки по лестнице  Гибкость  Заминка | 20 минут  20 минут  40 минут  30 минут  30 минут  5 минут  5 минут |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Бег на месте  Прыжки на стопе  Гибкость  Круговое ОФП на частоту движений  Упражнения для укрепления мышц стопы | 10 минут  10 минут  15 минут  7 упражнений х 7 секунд через 15 секунд отдыха  (3 серии)  15 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на месте под музыку  Гибкость  Упражнения 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 бутылкой  Медленный бег ( трусца)  Растяжка | 10 минут  15 минут  50 раз  50 раз  50 раз  По 20 раз в каждую сторону  50 раз  50 раз  50 раз  20 раз х 3 подхода  20 раз х 3 подхода  30 раз х 3 подхода  30 раз х 3 подхода  20 раз х 2 подхода  30 раз  30 раз х 2 подхода  30 раз х 2 подхода  2 минуты  15 минут |
| Тренировка № 3 | Бег на месте  Гибкость  Коплексы упражнений на различные группы мышц, созданные тренером  ( по видео )  Растяжка | 10 минут  15 минут  20 минут  10 минут |