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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Бег на месте ( под музыку )ГибкостьШирокая разножка, 1 минута бега на местеПрыжки на стопе, ноги вместе - ноги врозь, 1 минута бега на местеПриседанияИз упора лёжа- смена ног прыжком«Блоха»Выпрыгивания из глубокого приседаВыпады в сторонуРабота рук с гантелямиПрессСпинаРастяжкаСвободные махи ногами | 15 минут15 минутПо 15 раз х 3 подходаПо 50 раз х 3 подхода20 раз х 3 подхода20 раз х 3 подходаПо 15 раз х 2 подхода20 раз х 2 подходаПо 20 раз1 минута х 3 подхода200 раз50 раз15 минутПо 50 раз |
| Тренировка № 2 | 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 № 3 | 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 № 4 | 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 № 5 | Бег на месте ( под музыку)ГибкостьКруговая тренировка:2 упражнения с гантелями на развитие силы рук 🡪 2 упражнения с резиной на развитие силы передней и задней поверхности бедра🡪 3 упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса🡪 2 упражнения на развитие силы мышц спины🡪 2000 прыжков на скакалке на двух ногах == 1 серия ! ( таких сделать 3 серии. Отдых между сериями 7 минут)Упражнения на стопуРастяжка | 20 минут15 минут80 минут10 минут10 минут |
| Тренировка № 6 | Прыжки на скакалке различными способами ( под музыку ):- прыжки на двух ногах- прыжки на правой ( левой ) ноге- высокое бедро- прыжки назад- прыжки с двойным прокрутом- разножка- захлестГибкостьУпражнения с набивным мячом:- пресс- спина- выпады- упражнения на руки- упражнения на ногиУпражнение в статике(медленные приседания)Бег на месте ( трусца)Растяжка | 15 минут15 минут40 минут3 минуты х 3 подхода2 минуты10 минут |
| Тренировка № 7 | 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 № 8 | Бег на месте под музыкуГибкостьКоплексы упражнений на различные группы мышц, созданные тренером( по видео )«Ритмовые» упражненияУпражнение « стул»Упражнения на стопуРастяжка | 20 минут15 минут30 минут15 минут1 минута х 3 подхода10 минут10 минут |
| Тренировка № 9 | Бег на месте ( под музыку )ГибкостьКомплекс 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 | 15 минут15 минут1,5 минуты х 2 подхода1,5 минуты х 2 подхода40 секунд х 2 подхода40 секунд х 2 подхода30 раз х 2 подхода20 раз х 2 подхода400 прыжков1 минута х 2 подхода10 минут |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Бег на месте под музыкуГибкостьОтжиманияПланка на рукахПланка «Супермен»Боковая планка на предплечьяхБоковая планка на рукахОбратная планкаЛодочкаУголок на прессУголок на пресс усложненныйСумо- приседСтульчикПоложение приседа, угол 90 градусовВыпад на каждую ногуМостМост с поднятой ногойПодъём ног лёжа на животеМедленный бег на местеРастяжка | 15 минут15 минут30 раз1 минута1 минута1 минута1 минута1 минута1 минута1 минута1 минута1 минута1 минута1 минута1 минута1 минута1 минута1 минута5 минут10 минут |
| Тренировка № 2 | 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 № 3 | Бег на месте ( под музыку)ГибкостьКруговая тренировка:2 упражнения с гантелями на развитие силы рук 🡪 2 упражнения с резиной на развитие силы передней и задней поверхности бедра🡪 3 упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса🡪 2 упражнения на развитие силы мышц спины🡪 150 прыжков на скакалке на двух ногах == 1 серия ! ( таких сделать 2 серии. Отдых между сериями 7 минут)Растяжка | 15 минут15 минут60 минут10 минут |
| Тренировка № 4 | Бег на месте ( под музыку ) 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 скоростьМахи ногами на расслабление | 15 минут:1 минута1 минутапо 30 секунд1 минута15 минут900 прыжков20 раз на каждую ногу |
| Тренировка № 5 | Бег на месте под музыкуГибкостьКоплексы упражнений на различные группы мышц, созданные тренером( по видео )«Ритмовые» упражненияУпражнение « стул»Растяжка | 15 минут15 минут20 минут10 минут1 минута х 3 подхода10 минут |
| Тренировка № 6 | Прыжки на скакалке различными способами ( под музыку ):- прыжки на двух ногах- прыжки на правой ( левой ) ноге- высокое бедро- прыжки назад- прыжки с двойным прокрутом- разножка- захлестГибкостьУпражнения с набивным мячом:- пресс- спина- выпады- упражнения на руки- упражнения на ногиУпражнение в статике(медленные приседания)Бег на месте ( трусца)Растяжка | 10 минут15 минут40 минут2 минуты х 3 подхода2 минуты10 минут |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Бег на местеГибкостьБег на месте быстро, максимально активно работая руками и ногамиСтоя на месте- максимально быстрая работа рукПрыжки на стул двумя ногами, соскок пружинистый3 вида планкиМостикПрессСпинаРастяжка | 10 минут15 минут15 сек х 3 подхода15 сек х 3 подхода12 прыжковПо 45 сек10 раз100 раз40 раз10 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на местеГибкостьКоплексы упражнений на различные группы мышц, созданные тренером( по видео )Растяжка | 10 минут15 минут20 минут10 минут |
| Тренировка № 3 | Бег на месте ( под музыку )ГибкостьКомплекс упражнений:- « разножка» под правую ногу- пресс- спина- « планка»- бег в упоре лежа- выпады в сторону на каждую ногу- выпрыгивания из упора сидяМахи ногами на расслабление | 10 минут15 минут20 раз х 2 подхода30 раз х 2 подхода20 раз х 2 подхода1 минута х 2 подхода30 секунд х 2 подхода30 раз х 2 подхода15 раз х 2 подхода20 раз на каждую ногу |
| Тренировка № 4 | Прыжки на скакалке различными способами:- прыжки на двух ногах- прыжки на правой ( левой ) ноге- высокое бедро- прыжки назад- разножкаГибкостьКомплекс упражнений:- приседания- отжимания- из упора лежа, смена ног прыжком- пресс- спинаРастяжка | 500 прыжков20 минут15 раз х 2 подхода15 раз х 2 подхода30 раз х 2 подхода30 раз х 2 подхода20 раз х 2 подхода10 минут |