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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Бег на месте ( под музыку )  Гибкость  Широкая разножка, 1 минута бега на месте  Прыжки на стопе, ноги вместе - ноги врозь, 1 минута бега на месте  Приседания  Из упора лёжа- смена ног прыжком  «Блоха»  Выпрыгивания из глубокого приседа  Выпады в сторону  Работа рук с гантелями  Пресс  Спина  Растяжка  Свободные махи ногами | 15 минут  15 минут  По 15 раз х 3 подхода  По 50 раз х 3 подхода  20 раз х 3 подхода  20 раз х 3 подхода  По 15 раз х 2 подхода  20 раз х 2 подхода  По 20 раз  1 минута х 3 подхода  200 раз  50 раз  15 минут  По 50 раз |
| Тренировка № 2 | 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 № 3 | 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 № 4 | 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 № 5 | Бег на месте ( под музыку)  Гибкость  Круговая 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 стопу  Растяжка | 20 минут  15 минут  80 минут  10 минут  10 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  - захлест  Гибкость  Упражнения с набивным мячом:  - пресс  - спина  - выпады  - упражнения на руки  - упражнения на ноги  Упражнение в статике  (медленные приседания)  Бег на месте ( трусца)  Растяжка | 15 минут  15 минут  40 минут  3 минуты х 3 подхода  2 минуты  10 минут |
| Тренировка № 7 | 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 № 8 | Бег на месте под музыку  Гибкость  Коплексы упражнений на различные группы мышц, созданные тренером  ( по видео )  «Ритмовые» упражнения  Упражнение « стул»  Упражнения на стопу  Растяжка | 20 минут  15 минут  30 минут  15 минут  1 минута х 3 подхода  10 минут  10 минут |
| Тренировка № 9 | Бег на месте ( под музыку )  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 | 15 минут  15 минут  1,5 минуты х 2 подхода  1,5 минуты х 2 подхода  40 секунд х 2 подхода  40 секунд х 2 подхода  30 раз х 2 подхода  20 раз х 2 подхода  400 прыжков  1 минута х 2 подхода  10 минут |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Бег на месте под музыку  Гибкость  Отжимания  Планка на руках  Планка «Супермен»  Боковая планка на предплечьях  Боковая планка на руках  Обратная планка  Лодочка  Уголок на пресс  Уголок на пресс усложненный  Сумо- присед  Стульчик  Положение приседа, угол 90 градусов  Выпад на каждую ногу  Мост  Мост с поднятой ногой  Подъём ног лёжа на животе  Медленный бег на месте  Растяжка | 15 минут  15 минут  30 раз  1 минута  1 минута  1 минута  1 минута  1 минута  1 минута  1 минута  1 минута  1 минута  1 минута  1 минута  1 минута  1 минута  1 минута  1 минута  5 минут  10 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  - 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 № 3 | Бег на месте ( под музыку)  Гибкость  Круговая 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 минут  15 минут  60 минут  10 минут |
| Тренировка № 4 | Бег на месте ( под музыку ) 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  Махи ногами на расслабление | 15 минут:  1 минута  1 минута  по 30 секунд  1 минута  15 минут  900 прыжков  20 раз на каждую ногу |
| Тренировка № 5 | Бег на месте под музыку  Гибкость  Коплексы упражнений на различные группы мышц, созданные тренером  ( по видео )  «Ритмовые» упражнения  Упражнение « стул»  Растяжка | 15 минут  15 минут  20 минут  10 минут  1 минута х 3 подхода  10 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  - захлест  Гибкость  Упражнения с набивным мячом:  - пресс  - спина  - выпады  - упражнения на руки  - упражнения на ноги  Упражнение в статике  (медленные приседания)  Бег на месте ( трусца)  Растяжка | 10 минут  15 минут  40 минут  2 минуты х 3 подхода  2 минуты  10 минут |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Бег на месте  Гибкость  Бег на месте быстро, максимально активно работая руками и ногами  Стоя на месте- максимально быстрая работа рук  Прыжки на стул двумя ногами, соскок пружинистый  3 вида планки  Мостик  Пресс  Спина  Растяжка | 10 минут  15 минут  15 сек х 3 подхода  15 сек х 3 подхода  12 прыжков  По 45 сек  10 раз  100 раз  40 раз  10 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на месте  Гибкость  Коплексы упражнений на различные группы мышц, созданные тренером  ( по видео )  Растяжка | 10 минут  15 минут  20 минут  10 минут |
| Тренировка № 3 | Бег на месте ( под музыку )  Гибкость  Комплекс упражнений:  - « разножка» под правую ногу  - пресс  - спина  - « планка»  - бег в упоре лежа  - выпады в сторону на каждую ногу  - выпрыгивания из упора сидя  Махи ногами на расслабление | 10 минут  15 минут  20 раз х 2 подхода  30 раз х 2 подхода  20 раз х 2 подхода  1 минута х 2 подхода  30 секунд х 2 подхода  30 раз х 2 подхода  15 раз х 2 подхода  20 раз на каждую ногу |
| Тренировка № 4 | Прыжки на скакалке различными способами:  - прыжки на двух ногах  - прыжки на правой ( левой ) ноге  - высокое бедро  - прыжки назад  - разножка  Гибкость  Комплекс упражнений:  - приседания  - отжимания  - из упора лежа, смена ног прыжком  - пресс  - спина  Растяжка | 500 прыжков  20 минут  15 раз х 2 подхода  15 раз х 2 подхода  30 раз х 2 подхода  30 раз х 2 подхода  20 раз х 2 подхода  10 минут |