**С 27.04 по 03.05**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Ходьба на месте  Бег на месте  Прыжки на скакалке на двух ногах  Прыжки на скакалке на правой ноге  Прыжки на скакалке на левой ноге  Упор лёжа- 2 отжимания- прыжком упор сидя- выпрыгивание вверх ( руки вверх)- упор сидя- прыжком упор лёжа  «Разножка»  Прыжки на скакалке  Бег на месте  Растяжка  Упражнения на дыхание | 5 минут  10 минут  300 прыжков  100 прыжков  100 прыжков  20 повторений  100 прыжков х 3 подхода  500 прыжков  5 минут  5 минут  5 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на месте  Гибкость  Комплекс упражнений на:  - пресс  - спину  - ноги  (отжимания, выпрыгивания, «планки», челночный бег, «стульчик», выпады, «разножки», приседы, полуприседы)  Комплекс упражнений на скакалке  Медленный бег на месте  Растяжка | 20 минут  20 минут  90 минут  15 минут  5 минут  10 минут |
| Тренировка № 3 | Ходьба на месте  Бег на месте  Гибкость  Прыжки на скакалке  «Планка»  «Стульчик» (сидя в упоре у стены)  Упражнения на пресс (статика)  Упражнения на спину (статика)  Упражнения на силу мышц ног  Бег на месте  Растяжка  Упражнения на дыхание | 5 минут  10 минут  15 минут  200 раз  2 минуты х 3 подхода  1 минута х 3 подхода  20 минут  20 минут  20 минут  5 минут  5 минут  5 минут |
| Тренировка № 4 | 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 |
| 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 | Ходьба на месте  Бег на месте  Бег на месте с захлестом голени  Бег на месте с подниманием правого бедра  Бег на месте с подниманием левого бедра  Бег на месте на прямых ногах  Бег на месте с выхлестом голени вперед  Бег в упоре на стенку  В упоре на стенку перенос толчковой ноги через стул  Бег на месте  Растяжка  Свободные махи ногами | 5 минут  10 минут  2 минуты х 3 подхода  100 раз  100 раз  2 минуты х 3 подхода  1 минута х 3 подхода  30 сек, 45 сек, 1 мин, 1мин 15 сек, 1 мин 30 сек  50 р х 3 подхода  5 минут  5 минут  По 20 раз |
| 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 | 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 № 9 | Бег на месте  Гибкость  Комплекс упражнений- приседания:  - низкие  - в стороны  - с подпрыгиванием вверх  - с подпрыгиванием вперед  - с подпрыгиванием с колен  - «выбрасывая» стопы  - «разножкой»  - «пистолетики»  - выпрыгивание в «пистолетик»  Комплекс упражнений с «барьерами» (использовать стулья и палку, веревку):  - перешагивания  - «бабочка»  - перескоки  - зашагивания с выпадом  - перескок с разворотом  Бег в упоре у стенки:  - выносить правую ногу  - выносить левую ногу  - выносить обе ноги  - через 3 счета  Упражнения на руки со жгутом  (вперед- назад работа рук)  Медленный бег на месте  Растяжка | 20 минут  20 минут  30 минут  40 минут  15 минут  100 раз х 3 подхода  5 минут  10 минут |
| Тренировка № 10 | 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 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Ходьба на месте  Бег на месте  Гибкость  Прыжки на скакалке  «Планка»  «Стульчик» (сидя в упоре у стены)  Упражнения на пресс (статика)  Упражнения на спину (статика)  Упражнения на силу мышц ног  Бег на месте  Растяжка  Упражнения на дыхание | 5 минут  10 минут  15 минут  200 раз  2 минуты х 3 подхода  1 минута х 3 подхода  20 минут  20 минут  20 минут  5 минут  5 минут  5 минут |
| Тренировка № 2 | Ходьба на месте  Бег на месте  Бег на месте с захлестом голени  Бег на месте с подниманием правого бедра  Бег на месте с подниманием левого бедра  Бег на месте на прямых ногах  Бег на месте с выхлестом голени вперед  Бег в упоре на стенку  В упоре на стенку перенос толчковой ноги через стул  Бег на месте  Растяжка  Свободные махи ногами | 5 минут  10 минут  2 минуты х 3 подхода  100 раз  100 раз  2 минуты х 3 подхода  1 минута х 3 подхода  30 сек, 45 сек, 1 мин, 1мин 15 сек, 1 мин 30 сек  50 р х 3 подхода  5 минут  5 минут  По 20 раз |
| Тренировка № 3 | Бег на месте  Гибкость  Комплекс упражнений на ноги:  - «разножка» с отягощениями простая  - «разножка» с отягощениями сложная  - «ворона» с гантелями  - «воробей»  - «блоха»  - «разножка» высокая на правую ногу  - «разножка» высокая на левую ногу  - прыжки на стопе, высоко подпрыгивания, колени к груди  « Планка» различные виды  Комплекс упражнений на скакалке  Бег на месте  Растяжка | 15 минут  15 минут  50 минут  По 1 минуте  20 минут  3 минуты  15 минут |
| Тренировка № 4 | Бег на месте  Прыжки на стопе  Гибкость  Упражнения с резиновым амортизатором:  - «разножка»  - многоскок на одну ногу на месте  (на другую)  - высокое бедро  - прыжки со сменой положения ног на опору  - бедро у стенки с удержанием на 2 и 4 счета)  Упражнения на пресс  Упражнения на спину  Упражнения на заднюю поверхность бедра  Упражнения для укрепления мышц стопы | 10 минут  10 минут  15 минут  15 раз х 3 подхода  По 15 раз х 3 подхода  15 раз х 3 подхода  15 раз х 3 подхода  15 раз х 3 подхода  100 раз  100 раз  100 раз  15 минут |
| Тренировка № 5 | Ходьба на месте  Бег на месте  Прыжки на скакалке на двух ногах  Прыжки на скакалке на правой ноге  Прыжки на скакалке на левой ноге  Упор лёжа- 2 отжимания- прыжком упор сидя- выпрыгивание вверх ( руки вверх)- упор сидя- прыжком упор лёжа  «Разножка»  Прыжки на скакалке  Бег на месте  Растяжка  Упражнения на дыхание | 5 минут  10 минут  300 прыжков  100 прыжков  100 прыжков  20 повторений  100 прыжков х 3 подхода  500 прыжков  5 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  Упражнения с резиновым амортизатором:  - «разножка»  - многоскок на одну ногу на месте  (на другую)  - высокое бедро  - прыжки со сменой положения ног на опору  - бедро у стенки с удержанием на 2 и 4 счета)  Упражнения на пресс  Упражнения на спину  Упражнения на заднюю поверхность бедра  Упражнения для укрепления мышц стопы | 10 минут  10 минут  15 минут  15 раз х 3 подхода  По 15 раз х 3 подхода  15 раз х 3 подхода  15 раз х 3 подхода  15 раз х 3 подхода  50 раз  50 раз  50 раз  15 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на месте  Гибкость  Прыжки на скакалке на двух ногах  Прыжки на скакалке на правой ноге  Прыжки на скакалке на левой ноге  Прыжки на скакалке назад  Упражнения на пресс  Упражнения на спину  Прыжки на скакалке на двух ногах  Прыжки на скакалке на правой ноге  Прыжки на скакалке на левой ноге  Прыжки на скакалке назад  Упражнения на пресс  Упражнения на спину  Медленный бег на месте | 10 минут  15 минут  500 прыжков  100 прыжков  100 прыжков  100 прыжков  30 раз х 2 подхода  30 раз х 2 подхода  500 прыжков  100 прыжков  100 прыжков  100 прыжков  30 раз х 2 подхода  30 раз х 2 подхода  3 минуты |
| Тренировка № 3 | Бег на месте  Прыжки на двух ногах вправо- влево  Прыжки на двух ногах вперед- назад  Прыжки ноги вместе- ноги на ширине плеч  Прыжки на месте- разводя ноги в стороны в момент прыжка  Гибкость  Переменный бег на месте  Разведения рук в стороны, растягивая резину для фитнеса перед собой  Стоя в наклоне, тянуть фитнес резину согнутыми в локтях руками вверх  Лёжа на боку, резина на голени, поднимать прямую ногу динамично (правую, левую)  Стоя, поднимать одну ногу до вертикали , с фитнес резиной (правую, левую)  Лёжа, поднимать согнутую ногу  Разведение бедер, с выпрыгиванием из глубокого приседа, резина выше колена  Пресс- складка  Медленный бег на месте  Растяжка | 5 минут  25 раз  25 раз  25 раз  25 раз  15 минут  40 сек+20 сек х 3 подхода  30 раз  30 раз  30 раз  50 раз  50 раз  30 раз  30 раз  3 минуты  10 минут |