**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/ велотренажёрГибкостьКардио- тренировка № 1:- различные полуприседы- выпады- «уголок»- различные «планки»И др. упражненияКомплекс упражнений:1) Джампинг- Джекс2) отжимание- прыжок в сед- руки вперед3) 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 голени2) разножка в стороны (ноги в стороны- вместе)3) опять захлест, только интенсивнееЛегкая заминка | 20 минут20 минут40 минут (17 упражнений)Все упражнения по 30 секунд / отдых 30 секунд. В середине комплекса можно отдохнуть 3-5 минут20 минут Все упражнения по 30 секунд / отдых 10-20 секунд(2-3 блока), между блоками отдых 2 минуты5 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 дорожкаГибкостьКомплекс 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 разворотомКомплекс упражнений с отягощениями (использовать 5 кг канистру с водой):- приседания- разножки- выпады- толчки стопой- подскокиЛёгкая заминкаНебольшая растяжка | 20 минут20 минут30 минут:Все упражнения по 30 секунд / отдых 30 секунд(сделать 4 серии), между сериями отдых 3 минуты30 минут(3 серии всех упражнений)Все упражнения по 20-30 раз х 4 подхода10 минут5 минут |
| Тренировка № 3 | Бег на месте. прыжки на стопеупражнения на гибкостьупражнения в упоре о стенку на удержание бедра на 1, 2,3,4,5 счетовупражнения для укрепления мыщц стопы | 10 минут10 минут15 минут7 упражнений по 7 раз 4 серии15 минут |
| Тренировка № 4 | Бег на местепрыжки на стопеупражнения на гибкостькруговое офп на частоту движенийупражнения для укрепления мышц стопы | 10 минут10 минут15 минут12 упражнений по 8 секунд через 30 секунд отдыха 6 серий15 минут |
| Тренировка № 5 | Бег на местепрыжки на стопеУпражнения на гибкостьупражнения с резиновым амортизатором в движении на месте\*колесо\*работа рукпрыжки на стопеупражнения для укрепления мышц спины и пресса | 10 минут10 минут15 минут1 минута работы через 1 минуту отдыха 3 серии1 минута работы через 1 минуту отдыха 3 серии30 секунд работы через 30 секунд отдыха 3 серии20 минут |
| Тренировка № 6 | Бег на местепрыжки на стопеУпражнения на гибкостьупражнения в ходьбе и в приседе,Прыжки в приседеупражнения для укрепления мышц пресса и спины | 10 минут10 минут15 минут10 упражнений по 10 раз 2 серии4 упражнения по 10 раз 2 серии20 минут |
| Тренировка № 7 | Бег на местепрыжки на стопеупражнения на гибкостьофп с отягощениямиупражнения на гибкость | 10 минут10 минут15 минут7 упражнений по 30 повторений 3 серии15 минут |
| Тренировка № 8 | Бег на местепрыжки на стопеупражнения на гибкостьупражнения на статикуупражнения для мышц пресса и задней поверхности бедра | 10 минут10 минут15 минут16 упражнений по 25 секунд через 1 минуту отдыха20 минут |
| Тренировка № 9 | Бег на месте/ велотренажёрГибкостьКардио- тренировкаКомплекс упражнений с «барерами»:- перешагивания- «бабочка»- перескоки- зашагивания с выпадом последующим- перескоки с разваротомУпражнения для рук со жгутомМедленный бег на месте | 20 минут20 минут40 минут40 минут15 минут5 минут |
| Тренировка № 10 | Бег на местеГибкостьКомплекс упражнений:1) шаг в сторону- выпад- мах ногой к локтю- то же самое другой ногой2) упор лежа- бег в упоре3) сидя ноги согнуты- другая прямая- поднять таз- правой рукой дотронуться до противоположной ноги- то же самое на другую ногу4) выпрыгивания из полуприседа5) «Медведь» (руками перебираем)6) упор лежа- ноги в стороны- вместе (прыжком)7) «Берпи»8) лежа на спине поднимать на 90 градусов прямые ноги9) отжимания10) бег на месте с высоким подниманием бедра11) стойка на прямых руках12) лежа на спине- поднять чуть руки и ноги- держать на весуРазличные прыжки на скакалкеГибкостьМедленный бег на месте | 20 минут20 минут12 упражнений:Упр. выполнять по 30 секунд/ отдых 30 секунд(сделать 2 круга)2000 прыжков10 минут5 минут |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | Бег на месте. прыжки на стопеупражнения на гибкостьупражнения с резиновым амортизатором на удержание высокого бедра через 2-3-4-5 счетовупражнения для укрепления мыщц стопы | 10 минут10 минут15 минут7 упражнений по 8 раз 3 серии15 минут |
| Тренировка №2 | Бег на местепрыжки на стопеупражнения на гибкостькруговое офп на частоту движенийупражнения для укрепления мышц стопы | 10 минут10 минут15 минут12 упражнений по 7 секунд через 30 секунд отдыха 4 серии15 минут |
| Тренировка №3 | Бег на местепрыжки на стопеУпражнения на гибкостьупражнения с резиновым амортизатором в движении на местевысокое бедроработа руквыпрыгиванияупражнения для укрепления мышц спины и пресса | 10 минут10 минут15 минут45 секунд работы через 1,15 м отдыха 3 серии45 секунд работы через 1,15м отдыха 3 серии30 секунд работы через 30 секунд отдыха 3 серии20 минут |
| Тренировка №4 | Бег на местепрыжки на стопеУпражнения на гибкостьупражнения в ходьбе и в приседе,Прыжки в приседеупражнения для укрепления мышц пресса и спины | 10 минут10 минут15 минут10 упражнений по 10 раз 2 серии5 упражнения по 8 раз 2 серии20 минут |
| Тренировка № 5 | Бег на местепрыжки на стопеупражнения на гибкостькруговое офп с отягощениямиупражнения на гибкость | 10 минут10 минут15 минут7 упражнений по 25 раз 2 серии через 5 минут отдыха15 минут |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | Бег на месте. прыжки на стопеупражнения на гибкостьбарьерные упражнения через натянутые веревкиупражнения для укрепления мыщц стопы | 10 минут10 минут15 минут5 упражнений по 20 раз 2 серии15 минут |
| Тренировка №2 | Бег на местепрыжки на стопеупражнения на гибкостькруговое офп на частоту движенийупражнения для укрепления мышц стопы | 10 минут10 минут15 минут8 упражнений по 7 секунд через 45 секунд отдыха 3 серии15 минут |
| Тренировка №3 | Бег на местепрыжки на стопеУпражнения на гибкостьупражнения с резиновым амортизатором в движении на месте\*колесо\*работа рукпрыжки на стопеупражнения для укрепления мышц спины и пресса | 10 минут10 минут15 минут35 секунд работы через 1,25 м отдыха 2 серии35 секунд работы через 1,25 м отдыха 2 серии25 секунд работы через 35 секунд отдыха 2 серии20 минут |