**С 20.04 по 26.04**

**План дистанционных тренировочных занятий по лёгкой атлетике (прыжки) групп ВСМ,ССМ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Бег на месте  Комплекс ОРУ  Имитационные упражнения на постановку толчковой ноги (5 упражнений)  Взрывные упражнения (3 упражнения)  Гибкость | 15 минут  15 минут  по 30 раз  20 раз х 5 подходов  10 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на месте  Комплекс ОРУ  Прыжки на скакалке  Упражнения на верхнюю часть корпуса с эспандером (5 упражнения)  Гибкость | 30 минут  15 минут  30 минут  20 раз х 5 подходов  10 минут |
| Тренировка № 3 | -Медленный бег на месте;  -упражнения на 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 трусцой;  - растяжка;  -махи ногами на расслабление; | 20 мин  15 мин  60 мин  10 мин  10 мин  5 мин  10 минут  20 раз на каждую ногу |
| Тренировка № 4 | Бег на месте  Комплекс ОРУ  Скакалка  Взрывные упражнения (5 упражнений)  Упражнения на укрепление свода стопы  (3 упражнения)  Гибкость | 15 минут  15 минут  15 минут  20 раз х 5 подходов  30 раз х 5 подходов  10 минут |
| Тренировка № 5 | -Разминка-«берпи» (упор сидя-упор лёжа-сгибание/разгибание рук-упор сидя-прыжок);  -растяжка:  повороты головы налево и направо  наклоны головы вперёд-назад  вращение головой влево-вправо  вращение в плеч.суставах вперёд-назад  вращение в тазоб.суставах влево-вправо  наклоны вперёд, достаём ладонями до пола  вращения в колен.суставах влево-вправо  приседания  «складка»  шпагаты на каж.ногу  бабочка.  -И.П.-стойка ноги на ширине плеч. Груз держим перед собой на согнутых руках. Делаем выпад, отставляя ногу назад, колено чуть дотрагивается до пола. Возвращаемся в И.П.;  -И.П. стоим в выпаде. Выпрыгиваем на передней ноге, второй делаем активный мах вперёд-вверх и опускаемся в И.П.;  -высокие выпрыгивания из полного приседа;  -отжимания широким хватом;  -отжимания узким хватом (локти вплотную к телу);  -стойка на руках;  -отжимания в стойке у стены;  -подтягивания;  -скручивания к ногам, свободно согнутым в коленях;  -«велосипед», левым локтем тянемся к правому колену и наоборот;  -планка. | 100 р  по 10р/5 серий  по 10р/5 серий  по 5р в каж.стор./5 серий  по 10р/5 серий  по 20р/5 серий  20р  по 10р  20р  20р  2-4 мин  5 мин  20р на каж.ногу  20р на каждую ногу  20р  20р  10р  1мин/4 серии  10р/4 серии  50р  40р  60р  1 мин.(последние два задания без перерыва, сразу др.за др.) |
| Тренировка № 6 | -Разминка-«берпи» (упор сидя-упор лёжа-сгибание/разгибание рук-упор сидя-прыжок);  -растяжка:  повороты головы налево и направо  наклоны головы вперёд-назад  вращение головой влево-вправо  вращение в плеч.суставах вперёд-назад  вращение в тазоб.суставах влево-вправо  наклоны вперёд, достаём ладонями до пола  вращения в колен.суставах влево-вправо  приседания  «складка»  шпагаты на каж.ногу  бабочка.  - Выходы на опору (стул,кресло, диван) правой/левой ногой;  -И.П. стоя боком к опоре на расстоянии вытянутой прямой ноги. Делаем приседания на правой/левой ноге, оттягивая таз назад;  -лёжа на животе (поза «парашютиста») сгибаем колени и ,напрягая ягодицы, тянемся пятками наверх, замираяя в последней фазе;  -отжимания;  -комплекс планки;  -подтягивания;  -растяжка в шпагаты. | 100 р  по 10р/5 серий  по 10р/5 серий  по 5р в каж.стор./5 серий  по 10р/5 серий  по 20р/5 серий  20р  по 10р  20р  20р  2-4 мин  5 мин  25р на каж.ногу/3 серии  25р на каж.ноге (на последнем разе задерживаемся в приседе на 10 сек.)/3 серии  40р  20р  4 мин  100р  2 мин |
| Тренировка № 7 | Бег на месте  Комплекс ОРУ  Упражнения на скорость движения  (5 упражнений)  Прыжковые упражнения (7 упражнений)  Гибкость | 15 минут  15 минут  20 раз х 5 подходов  20 раз х 5 подходов  10 минут |
| Тренировка № 8 | -Разминка-«берпи» (упор сидя-упор лёжа-сгибание/разгибание рук-упор сидя-прыжок);  -растяжка:  повороты головы налево и направо  наклоны головы вперёд-назад  вращение головой влево-вправо  вращение в плеч.суставах вперёд-назад  вращение в тазоб.суставах влево-вправо  наклоны вперёд, достаём ладонями до пола  вращения в колен.суставах влево-вправо  приседания  «складка»  шпагаты на каждую ногу  бабочка.  -И.П.-стойка ноги на ширине плеч. Груз держим перед собой на согнутых руках. Делаем выпад, отставляя ногу назад, колено чуть дотрагивается до пола. Возвращаемся в И.П.;  -И.П. стоим в выпаде. Выпрыгиваем на передней ноге, второй делаем активный мах вперёд-вверх и опускаемся в И.П.;  -высокие выпрыгивания из полного приседа;  -отжимания широким хватом;  -отжимания узким хватом (локти вплотную к телу);  -стойка на руках;  -отжимания в стойке у стены;  -подтягивания;  -скручивания к ногам, свободно согнутым в коленях;  -«велосипед», левым локтем тянемся к правому колену и наоборот;  -планка. | 100 р  по 10р/5 серий  по 10р/5 серий  по 5р в каж.стор./5 серий  по 10р/5 серий  по 20р/5 серий  20р  по 10р  20р  20р  2-4 мин  5 мин  20р на каж.ногу  20р на каж.ногу  20р  20р  10р  1мин/4 серии  10р/4 серии  50р  40р  60р  1 мин.(последние два задания без перерыва, сразу др.за др.) |
| Тренировка № 9 | -Комплекс прыжков на скакалке различными способами:  прыжки на двух ногах;  прыжки на правой (левой) ноге;  высокое бедро;  прыжки назад;  прыжки с двойным прокрутом;  разножка;  захлёст;  -упражнения на гибкость/растяжка;  -комплекс упражнений на мышцы рук с эспандером;  -комплекс упражнений на мышцы пресса/спины;  -ходьба «гусеницей»;  -гибкость. | 1500-2000 прыжков  15-20 мин  по 6 упр.×6 серий  по 8 упр.×6 серий  15-20 мин  20 мин |
| Тренировка № 10 | Бег на месте  Комплекс ОРУ  Скакалка  Статические упражнения для мышц ног  (4 упражнения)  Гибкость | 15 минут  15 минут  30 минут  по 3 минуты х 4 подхода  10 минут |
| Тренировка № 11 | -Медленный бег на месте;  -упражнения на гибкость/растяжка;  -упражнения на частоту движений с резинами;  -прыжки на стопе в манжетах;  -упражнения на укрепление свода стопы;  -гибкость. | 25 мин  15-20 мин  по 6 упр.×6 серий  15 мин  по 5 упр.×5 серий  15-20 мин |

**План дистанционных тренировочных занятий по лёгкой атлетике (прыжки) групп ТЭ(СС)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Прыжки на скакалке  Комплекс ОРУ  Прыжковые упражнения (6 упражнений)  Упражнения на укрепление свода стопы  (4 упражнения)  Гибкость | 15 минут  15 минут  20 раз х 5 подходов  30 раз х 5 подходов  10 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на месте  Комплекс ОРУ  Имитационные упражнения на постановку толчковой ноги (5 упражнений)  Взрывные упражнения (3 упражнения)  Гибкость | 15 минут  15 минут  30 раз  20 раз х 5 подходов  10 минут |
| Тренировка № 3 | -Медленный бег на месте;  -упражнения на 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 трусцой;  -махи ногами на расслабление;  -растяжка. | 10 мин  15 мин  60 мин  10 мин  10 мин  5 мин  20 раз на каждую ногу  10 мин |
| Тренировка № 4 | Бег на месте  Комплекс ОРУ  Статические упражнения для мышц ног  (5 упражнений)  Комплекс упражнений на мышцы пресса и спины (8 упражнений)  Гибкость | 15 минут  15 минут  2 минуты х 4 подхода  30 раз х 6 подходов  10 минут |
| Тренировка № 5 | -Разминка-«берпи» (упор сидя-упор лёжа-сгибание/разгибание рук-упор сидя-прыжок);  -растяжка:  повороты головы налево и направо  наклоны головы вперёд-назад  вращение головой влево-вправо  вращение в плеч.суставах вперёд-назад  вращение в тазоб.суставах влево-вправо  наклоны вперёд, достаём ладонями до пола  вращения в колен.суставах влево-вправо  приседания  «складка»  шпагаты на каж.ногу  бабочка.  -И.П.-стойка ноги на ширине плеч. Груз держим перед собой на согнутых руках. Делаем выпад, отставляя ногу назад, колено чуть дотрагивается до пола. Возвращаемся в И.П.;  -И.П. стоим в выпаде. Выпрыгиваем на передней ноге, второй делаем активный мах вперёд-вверх и опускаемся в И.П.;  -высокие выпрыгивания из полного приседа;  -отжимания широким хватом;  -отжимания узким хватом (локти вплотную к телу);  -стойка на руках;  -отжимания в стойке у стены;  -подтягивания;  -скручивания к ногам, свободно согнутым в коленях;  -«велосипед», левым локтем тянемся к правому колену и наоборот;  -планка. | 100 р  по 10р/5 серий  по 10р/5 серий  по 5р в каж.стор./5 серий  по 10р/5 серий  по 20р/5 серий  20р  по 10р  20р  20р  2-4 мин  5 мин  20р на каж.ногу  20р на каж.ногу  20р  20р  10р  1мин/4 серии  10р/4 серии  50р  40р  60р  1 мин.(последние два задания без перерыва, сразу др.за др.) |
| Тренировка № 6 | -Разминка-«берпи» (упор сидя-упор лёжа-сгибание/разгибание рук-упор сидя-прыжок);  -растяжка:  повороты головы налево и направо  наклоны головы вперёд-назад  вращение головой влево-вправо  вращение в плеч.суставах вперёд-назад  вращение в тазоб.суставах влево-вправо  наклоны вперёд, достаём ладонями до пола  вращения в колен.суставах влево-вправо  приседания  «складка»  шпагаты на каж.ногу  бабочка.  - Выходы на опору (стул, кресло, диван) правой/левой ногой;  -И.П. стоя боком к опоре на расстоянии вытянутой прямой ноги. Делаем приседания на правой/левой ноге, оттягивая таз назад;  -лёжа на животе (поза «парашютиста») сгибаем колени и ,напрягая ягодицы, тянемся пятками наверх, замираяя в последней фазе;  -отжимания;  -комплекс планки;  -подтягивания;  -растяжка в шпагаты. | 100 р  по 10р/5 серий  по 10р/5 серий  по 5р в каж.стор./5 серий  по 10р/5 серий  по 20р/5 серий  20р  по 10р  20р  20р  2-4 мин  5 мин  25р на каж.ногу/3 серии  25р на каж.ноге (на последнем разе задерживаемся в приседе на 10 сек.)/3 серии  40р  20р  4 мин  100р  2 мин |

**План дистанционных тренировочных занятий по лёгкой атлетике (прыжки) групп НП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Прыжки на скакалке  Комплекс ОРУ  Комплекс упражнений на все группы мышц ( из 8 упражнений)  Упражнения с резиной на верхнюю часть корпуса ( из 5 упражнений)  Гибкость | 15 минут  15 минут  20 раз х 5 подходов  20 раз х 5 подходов  10 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на месте  Комплекс ОРУ  Комплекс упражнений на мышцы ног (из 6 упражнений)  Ходьба перекатами с пятки на носок  Гибкость | 15 минут  15 минут  20 раз х 5 подходов  15 минут  10 минут |
| Тренировка № 3 | Прыжки на скакалке  Комплекс ОРУ  Комплекс упражнений на мышцы пресса и спины (из 8 упражнений)  Упражнения на укрепление свода стопы с резиной (из 5 упражнений)  Гибкость | 15 минут  15 минут  20 раз х 5 подходов  30 раз х 5 подходов  10 минут |