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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | -Прыжки на скакалке;-упражнение на гибкость/растяжка;-взрывные упражнения с резиной;-комплекс упражнений на все группы мышц;-ходьба перекатами с пятки на носок с гантелями;-гибкость. | 10 мин15-20 минпо 6 упр.×5 серийпо 8 упр.×5 серий15-20 мин15-20 мин |
| Тренировка № 2 | -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 прыжков15-20 минпо 6 упр.×6 серийпо 8 упр.×6 серий15-20 мин20 мин |
| 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. | 20 мин15 мин60 мин10 мин10 мин5 мин20 раз на каждую ногу10 мин |
| Тренировка № 4 | -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 мин15-20 минпо 6 упр.×6 серий15 минпо 5 упр.×5 серий15-20 мин |
| Тренировка № 5 | -Прыжки на скакалке;-упражнения на гибкость/растяжка;-статические упражнения для мышц ног с гантелями;-выпады вперёд-в сторону-назад в ;-лёжа подъём ноги пр/лев. в манжетах вперёд-в сторону-назад;-ходьба «гусеницей»;-гибкость. | 500-700 прыжков15-20 минпо 4 упр.×5 серий5 серий5 серий15-20 мин20 мин |
| Тренировка № 6 | -Разминка-«берпи» (упор сидя-упор лёжа-сгибание/разгибание рук-упор сидя-прыжок);-растяжка:повороты головы налево и направонаклоны головы вперёд-назадвращение головой влево-вправовращение в плеч.суставах вперёд-назадвращение в тазоб.суставах влево-вправонаклоны вперёд, достаём ладонями до полавращения в колен.суставах влево-вправоприседания«складка»шпагаты на каж.ногубабочка.-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 рпо 10р/5 серийпо 10р/5 серийпо 5р в каж.стор./5 серийпо 10р/5 серийпо 20р/5 серий20рпо 10р20р20р2-4 мин5 мин20р на каж.ногу20р на каж.ногу20р20р10р1мин/4 серии10р/4 серии50р40р60р1 мин.(последние два задания без перерыва, сразу др.за др.) |
| Тренировка № 7 | -Разминка-«берпи» (упор сидя-упор лёжа-сгибание/разгибание рук-упор сидя-прыжок);-растяжка:повороты головы налево и направонаклоны головы вперёд-назадвращение головой влево-вправовращение в плеч.суставах вперёд-назадвращение в тазоб.суставах влево-вправонаклоны вперёд, достаём ладонями до полавращения в колен.суставах влево-вправоприседания«складка»шпагаты на каж.ногубабочка.- 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 рпо 10р/5 серийпо 10р/5 серийпо 5р в каж.стор./5 серийпо 10р/5 серийпо 20р/5 серий20рпо 10р20р20р2-4 мин5 мин25р на каж.ногу/3 серии25р на каж.ноге (на последнем разе задерживаемся в приседе на 10 сек.)/3 серии40р20р4 мин100р2 мин |
| Тренировка № 8 | -Бег на месте под музыку;-гибкость-комплексы упражнений на все группы мышц;-«ритмовые» упражнения;-упражнение «стул»;-упражнения на стопу;-растяжка. | 20 мин15 мин30 мин15 мин1 мин х 3 подхода10 мин10 мин |
| Тренировка №9 | -Разминка-«берпи» (упор сидя-упор лёжа-сгибание/разгибание рук-упор сидя-прыжок);-растяжка:повороты головы налево и направонаклоны головы вперёд-назадвращение головой влево-вправовращение в плеч.суставах вперёд-назадвращение в тазоб.суставах влево-вправонаклоны вперёд, достаём ладонями до полавращения в колен.суставах влево-вправоприседания«складка»шпагаты на каж.ногубабочка.-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 рпо 10р/5 серийпо 10р/5 серийпо 5р в каж.стор./5 серийпо 10р/5 серийпо 20р/5 серий20рпо 10р20р20р2-4 мин5 мин20р на каж.ногу20р на каж.ногу20р20р10р1мин/4 серии10р/4 серии50р40р60р1 мин.(последние два задания без перерыва, сразу др.за др.) |
| Тренировка №10 | -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 прыжков15-20 минпо 6 упр.×6 серийпо 8 упр.×6 серий15-20 мин20 мин |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | -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 прыжков15-20 минпо 6 упр.×6 серийпо 8 упр.×6 серий15-20 мин20 мин |
| Тренировка № 2 | -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. | 20 мин15 мин60 мин10 мин10 мин5 мин20 раз на каждую ногу10 мин |
| Тренировка № 3 | -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 мин15-20 минпо 6 упр.×6 серий15 минпо 5 упр.×5 серий15-20 мин |
| Тренировка № 4 | -Прыжки на скакалке;-упражнения на гибкость/растяжка;-статические упражнения для мышц ног с гантелями;-выпады вперёд-в сторону-назад в ;-лёжа подъём ноги пр/лев. в манжетах вперёд-в сторону-назад;-ходьба «гусеницей»;-гибкость. | 500-700 прыжков15-20 минпо 4 упр.×5 серий5 серий5 серий15-20 мин20 мин |
| Тренировка № 5 | -Разминка-«берпи» (упор сидя-упор лёжа-сгибание/разгибание рук-упор сидя-прыжок);-растяжка:повороты головы налево и направонаклоны головы вперёд-назадвращение головой влево-вправовращение в плеч.суставах вперёд-назадвращение в тазоб.суставах влево-вправонаклоны вперёд, достаём ладонями до полавращения в колен.суставах влево-вправоприседания«складка»шпагаты на каж.ногубабочка.-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 рпо 10р/5 серийпо 10р/5 серийпо 5р в каж.стор./5 серийпо 10р/5 серийпо 20р/5 серий20рпо 10р20р20р2-4 мин5 мин20р на каж.ногу20р на каж.ногу20р20р10р1мин/4 серии10р/4 серии50р40р60р1 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 направонаклоны головы вперёд-назадвращение головой влево-вправовращение в плеч.суставах вперёд-назадвращение в тазоб.суставах влево-вправонаклоны вперёд, достаём ладонями до полавращения в колен.суставах влево-вправоприседания«складка»шпагаты на каж.ногубабочка.- 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 рпо 10р/5 серийпо 10р/5 серийпо 5р в каж.стор./5 серийпо 10р/5 серийпо 20р/5 серий20рпо 10р20р20р2-4 мин5 мин25р на каж.ногу/3 серии25р на каж.ноге (на последнем разе задерживаемся в приседе на 10 сек.)/3 серии40р20р4 мин100р2 мин |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | *Комплекс ОРУ:*-И.П.-О.С., наклоны головы вперёд-назад;-И.П.-стойка ноги врозь, руки к плечам, круговые движения в плечевых суставах вперёд-назад;-И.П.-то же, наклоны туловища; -И.П.-стойка ноги врозь, руки к плечам, повороты туловища в правую/левую стороны.*Упражнения на развитие силы мышц ног:*- И.П. стойка руки на пояс, подъёмы на носки; +10 счётов стоим на полупальцах;-приседания;-прыжки на двух;-прыжки из упора присев.*Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса*:-«лодочка» на спине;-И.П. лёжа на спине, руки за головой, на 1-сед, на 2-И.П.;-«складка-книжка».*Упражнения на развитие силы мышц рук и спины:*-«отжимания» в упоре лёжа;-«лодочка» на животе;(по возможности:-вис на согнутых руках.)*Упражнения на развитие гибкости и растяжку:*-«рыбка»;-«корзиночка»;-мостик из положения лёжа;-«бабочка»;-«лягушка».*Акробатическая подготовка:*-стойка на лопатках(«свечка»);-перекат в группировке. | 8 раз8 раз8 раз8 раз20 раз+10 сек20 раз20 раз 10 раз3 подхода по 10 счётов20 раз10 раз10 раз3 подхода по 10 счетов3 подхода по 10 счётовдержать 10 счётовдержать 10 счётов+10 раз качаемся3 подхода по 10 счётов30 счётов30 счётов3 подхода по 10 счётов10 раз |
| Тренировка №2 | *Комплекс ОРУ:*-наклоны головы вперёд-назад;-И.П. стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения в плечевых суставах вперёд-назад;-И.П.-стойка ноги врозь, руки в стороны в кулак, вращение в лучезапястных суставах вперёд/назад;-И.П.-стойка ноги врозь, руки к плечам. Повороты туловища в правую/левую стороны, руки в стороны.*Упражнения на развитие силы мышц ног:*-подъёмы на носки, руки на пояс+10 счётов стоим на полупальцах;-прыжки на двух ногах;-прыжки на правой(левой) ноге.*Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса*:-«лодочка» на спине;-И.П. лёжа на спине, руки за головой, на 1-сед, на 2-И.П.;-«складка-книжка».*Упражнения на развитие силы мышц рук и спины:*-«отжимания» в упоре лёжа;-«лодочка» на животе;(по возможности:-вис на согнутых руках.)*Упражнения на развитие гибкости и растяжку:*-«рыбка»;-мостик из положения;-«складка» ноги вместе.*Акробатическая подготовка:*-стойка на лопатках(«свечка»);-перекат в группировке. | 8 раз8 раз16 раз8 раз20 раз+10 счётов20 разпо 20 раз3 подхода по 10 счётов20 раз10 раз10 раз3 подхода по 10 счетов3 подхода по 10 счётов-«рыбка»;-мостик из положения;-«складка» ноги вместе.3 подхода по 10 счётов10 раз |
| Тренировка №3 | *Комплекс ОРУ:*-наклоны головы вперёд-назад;-И.П. стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения в плечевых суставах вперёд-назад;-И.П.-стойка ноги врозь, руки в стороны в кулак, вращение в лучезапястных суставах вперёд/назад;-И.П.-стойка ноги врозь, руки к плечам. Повороты туловища в правую/левую стороны, руки в стороны.*Упражнения на развитие силы мышц ног:*-ходьба в приседе;-прыжки ноги вместе, ноги врозь, руки на пояс.*Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса*:-«лодочка» на спине;-И.П. лёжа на спине, руки за головой, на 1-сед, на 2-И.П.;-«складка-книжка».*Упражнения на развитие силы мышц рук и спины:*-«отжимания» в упоре лёжа;-«лодочка» на животе;(по возможности:-вис на согнутых руках.)*Упражнения на развитие гибкости и растяжку:*-«корзиночка»;-мостик из положения лёжа;-«складка» ноги врозь.*Акробатическая подготовка:*-стойка на лопатках(«свечка»);-перекат в группировке. | 8 раз8 раз16 раз8 раз30 шагов20 раз3 подхода по 10 счётов20 раз10 раз10 раз3 подхода по 10 счетов3 подхода по 10 счётовдержать 10 счётов+10 раз качаемся3 подхода по 10 счётов20 наклонов3 подхода по 10 счётов10 раз |
| Тренировка №4 | *Комплекс ОРУ:*-наклоны головы вперёд, назад;-И.П.-стойка ноги врозь, руки к плечам. Круговые движения в плечевых суставах вперёд/назад;-наклоны;-И.П.-стойка ноги врозь, руки к плечам. Повороты туловища в правую/левую стороны, руки в стороны.*Упражнения на развитие силы мышц ног:*-поднимание на носки, руки на пояс;-прыжки в приседе;-приседания.*Упражнения на развитие силы мышц брюшного пресса*:-«лодочка» на спине;-И.П. лёжа на спине, руки за головой, на 1-сед, на 2-И.П.;-«складка-книжка».*Упражнения на развитие силы мышц рук и спины:*-«отжимания» в упоре лёжа;-«лодочка» на животе;(по возможности:-вис на согнутых руках.)*Упражнения на развитие гибкости и растяжку:*-«рыбка»;-мостик из положения;-«складка» ноги вместе.*Акробатическая подготовка:*-стойка на лопатках(«свечка»);-перекат в группировке. | 8 раз8 раз8 раз8 раз20 раз20 раз20 раз3 подхода по 10 счётов20 раз10 раз10 раз3 подхода по 10 счетов3 подхода по 10 счётов-«рыбка»;-мостик из положения;-«складка» ноги вместе.3 подхода по 10 счётов10 раз |