**План дистанционных тренировочных занятий в группах ВСМ-ССМ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1Развитие общей и специальной гибкости Антидопинговые правила | Разминка: прыжки на месте или через скакалку: на двух ногах, на одной, со сменой ног вперед-назад, вместе-врозь.ОРУ:-круговые вращения руками, назад и вперед-махи прямыми руками в горизонтальной плоскости, скрещивая впереди и сзади- стоя, наклоны вперед, коснуться пальцами/ладонями пола. С полным выпрямлением-стоя, наклоны в сторону, поднимаю разноименную руку вверх-круговые вращения в тазобедренном суставе, в правую и левую стороны, руки на поясе- ноги вместе, руки на коленях, круговые вращения в коленных суставах в правую и левую стороны-ноги врозь, круговые вращения в коленных суставах во внутрь и наружу-приседания, ноги шире плеч, руки перед собойСпециальные упражнения на гибкость:- прокручивание прямыми руками палки/скакалки, уменьшая расстояние между кистями в новом подходе- приседание с остановкой в низком седе с палкой/скакалкой над головой:хват-рывковыйхват-среднийхват-толчковый- лежа на животе, руки за спиной в замок, ноги зафиксировать. Выполнять подъём туловища, делая остановку в верхней точке.- стоя ноги врозь, держа за спиной на сгибе локтевых суставов гимнастическую палку. Выполнять пружинистые наклоны вперед, стараясь достать лицом колени (ноги в коленях не сгибать)- лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны-вниз. Поднять прямые ноги и коснуться/поставить носки за головой-сидя ноги вместе, наклоны вперед, коснуться пальцами пола за линией пятки (колени не сгибать)- сидя ноги врозь, наклоны вперед, коснуться пальцами пола, как можно дальше линии между пятками (колени не сгибать)- сидя, вытянуть ногу прямо, другую согнуть в колене, стопу упереть во внутреннюю часть бедра выпрямленной ноги. Вытянув руки вперед сделать 5 пружинных наклонов и задержаться в этом положении 10 сек.-сидя: соединить стопы, подтянуть пятки ближе к паху, развести колени в стороны. Вытянув руки вперед сделать 5 пружинных наклонов и задержаться в этом положении 10 сек.-«лягушка»: упор на предплечья и колени, соединив стопы, развести колени в стороны, задержаться в этом положении.Сайт РУСАДА <https://rusada.ru/>ознакомиться с информацией выложенной на сайте  | Не менее 2х минут2х10 раз20 раз20 разпо 2х10 разпо 2х10 раз2х10 раз2х10 раз3х15 раз3х10раз3х10раз3х10раз3х10раз4х15 раз5х10 раз10 раз3х10раз3х10раз3х3раз1х5раз3х30сек30-40 мин |
| Тренировка №2Развитие общей выносливости, сила.Изучить историю развития тяжелой атлетики | Выполнить комплекс табата <https://www.youtube.com/watch?v=Jrcy6keKx_E>самостоятельно, используя интернет | Увеличить интервалы отдыха между упражнениями до 30 секунд |
| Тренировка №3Развитие общей выносливости, сила.Изучить историю развития тяжелой атлетики | Выполнить комплекс табата <https://www.youtube.com/watch?v=Jrcy6keKx_E>самостоятельно, используя интернет | Увеличить интервалы отдыха между упражнениями до 30 секунд |
| Тренировка №4Развитие общей выносливости, сила.Совершенствова-ние техники соревновательных упражненийПринципы сбалансированного питания спортсмена | 1. Пресс- подъем прямых ног из положения лежа2. Тяга становая с гантелями в руках/со штангой(ср.хватом между рывк.и толчк.): на пол не ставить, ноги чуть согнуты в коленях(похоже на накл со шт на пл, только шт в руках)3. Жим штанги/гант. сидя от груди4. Тяга гантели одной рукой, стоя в наклоне5. Обратные отжимания6. Стоя, поднять диск/гантель прямыми руками до уровня груди, согнуть руки и  прижать диск к груди, снова выпрямить руки 5раз7. Тяга к подбородку8.Прыжки на возвышениеИмитация: подъем на грудь в н/с из прямой стойкиИмитация толчка штанги от груди.И.П.-ноги вместе, руки согнуты, кисти у плеча.«выполнение ножниц» с одновременным выпрямлением рукИмитация рывка в низкий сед из прямой стойки с палкой/скакалкойЧто такое белки, жиры и углеводы? Какую роль играют в организме человека | 3подх по 15раз5подх. Х15раз5подх×12-8р4×12р4х15раз3х8раз4х12раз3×10раз3х15раз3х15раз3х15разнайти иформацию в интернете |
| Тренировка №5Развитие общей выносливости, сила.Антидопинговые правила | Разминка-прыжки на месте: ноги врозь-вместе с одновременным подъемом рук вверх через стороныОРУ:-круговые вращения руками, назад и вперед-махи прямыми руками в горизонтальной плоскости, скрещивая впереди и сзади- стоя, наклоны вперед, коснуться пальцами/ладонями пола. С полным выпрямлением-стоя, наклоны в сторону, подняв разноименную руку вверх-круговые вращения в тазобедренном суставе, в правую и левую стороны, руки на поясе- ноги вместе, руки на коленях, круговые вращения в коленных суставах в правую и левую стороны-ноги врозь, круговые вращения в коленных суставах во внутрь и наружу-приседания, ноги шире плеч, руки за головой в замокСиловая тренировка:-пресс: подъем туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, стопы зафиксировать. Руки за головой в замке-приседания, ноги врозь. Присесть-поднять руки с гантелями вперед, встать-опустить-жим гантелей лежа+разводка гантелей лежа-сгибания рук на бицепс, молотковым хватомТройной прыжок с местаПройти он-лайн тестирование на сайте РУСАДА <https://rusada.ru/> | 3х30, отдых между подходами 10секунд2х10раз1х15раз1х15раз2х8раз2х8раз2х8раз2х8раз1х15раз3х30 разотдых между подходами 1 мин5х12разотдых между подходами 1 мин5х8+8 разотдых между подходами 1 мин5х12разотдых между подходами 1 мин6 серий30-40 мин |
| Тренировка №6Развитие общей выносливости, сила.Антидопинговые правила | Разминка-прыжки на месте: ноги врозь-вместе с одновременным подъемом рук вверх через стороныОРУ:-круговые вращения руками, назад и вперед-махи прямыми руками в горизонтальной плоскости, скрещивая впереди и сзади- стоя, наклоны вперед, коснуться пальцами/ладонями пола. С полным выпрямлением-стоя, наклоны в сторону, подняв разноименную руку вверх-круговые вращения в тазобедренном суставе, в правую и левую стороны, руки на поясе- ноги вместе, руки на коленях, круговые вращения в коленных суставах в правую и левую стороны-ноги врозь, круговые вращения в коленных суставах во внутрь и наружу-приседания, ноги шире плеч, руки за головой в замокСиловая тренировка:-пресс: подъем туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, стопы зафиксировать. Руки за головой в замке-приседания, ноги врозь. Присесть-поднять руки с гантелями вперед, встать-опустить-жим гантелей лежа+разводка гантелей лежа-сгибания рук на бицепс, молотковым хватомТройной прыжок с местаПройти он-лайн тестирование на сайте РУСАДА <https://rusada.ru/> | 3х30, отдых между подходами 10секунд2х10раз1х15раз1х15раз2х8раз2х8раз2х8раз2х8раз1х15раз3х30 разотдых между подходами 1 мин5х12разотдых между подходами 1 мин5х8+8 разотдых между подходами 1 мин5х12разотдых между подходами 1 мин6 серий30-40 мин |
| Тренировка №7Развитие общей и специальной гибкости Антидопинговые правила | Разминка: прыжки на месте или через скакалку: на двух ногах, на одной, со сменой ног вперед-назад, вместе-врозь.ОРУ:-круговые вращения руками, назад и вперед-махи прямыми руками в горизонтальной плоскости, скрещивая впереди и сзади- стоя, наклоны вперед, коснуться пальцами/ладонями пола. С полным выпрямлением-стоя, наклоны в сторону, поднимаю разноименную руку вверх-круговые вращения в тазобедренном суставе, в правую и левую стороны, руки на поясе- ноги вместе, руки на коленях, круговые вращения в коленных суставах в правую и левую стороны-ноги врозь, круговые вращения в коленных суставах во внутрь и наружу-приседания, ноги шире плеч, руки перед собойСпециальные упражнения на гибкость:- прокручивание прямыми руками палки/скакалки, уменьшая расстояние между кистями в новом подходе- приседание с остановкой в низком седе с палкой/скакалкой над головой:хват-рывковыйхват-среднийхват-толчковый- лежа на животе, руки за спиной в замок, ноги зафиксировать. Выполнять подъём туловища, делая остановку в верхней точке.- стоя ноги врозь, держа за спиной на сгибе локтевых суставов гимнастическую палку. Выполнять пружинистые наклоны вперед, стараясь достать лицом колени (ноги в коленях не сгибать)- лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны-вниз. Поднять прямые ноги и коснуться/поставить носки за головой-сидя ноги вместе, наклоны вперед, коснуться пальцами пола за линией пятки (колени не сгибать)- сидя ноги врозь, наклоны вперед, коснуться пальцами пола, как можно дальше линии между пятками (колени не сгибать)- сидя, вытянуть ногу прямо, другую согнуть в колене, стопу упереть во внутреннюю часть бедра выпрямленной ноги. Вытянув руки вперед сделать 5 пружинных наклонов и задержаться в этом положении 10 сек.-сидя: соединить стопы, подтянуть пятки ближе к паху, развести колени в стороны. Вытянув руки вперед сделать 5 пружинных наклонов и задержаться в этом положении 10 сек.-«лягушка»: упор на предплечья и колени, соединив стопы, развести колени в стороны, задержаться в этом положении.Сайт РУСАДА <https://rusada.ru/>ознакомиться с информацией выложенной на сайте | Не менее 2х минут2х10 раз20 раз20 разпо 2х10 разпо 2х10 раз2х10 раз2х10 раз3х15 раз3х10раз3х10раз3х10раз3х10раз4х15 раз5х10 раз10 раз3х10раз3х10раз3х3раз1х5раз3х30сек30-40 мин |

**План дистанционных тренировочных занятий в группах ТЭ(СС)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка №1Развитие общей выносливости, сила.Изучить историю развития тяжелой атлетики | Выполнить комплекс табата <https://www.youtube.com/watch?v=Jrcy6keKx_E>самостоятельно, используя интернет | Увеличить интервалы отдыха между упражнениями до 30 секунд |
| Тренировка №2Развитие общей и специальной гибкости Антидопинговые правила | Разминка: прыжки на месте или через скакалку: на двух ногах, на одной, со сменой ног вперед-назад, вместе-врозь.ОРУ:-круговые вращения руками, назад и вперед-махи прямыми руками в горизонтальной плоскости, скрещивая впереди и сзади- стоя, наклоны вперед, коснуться пальцами/ладонями пола. С полным выпрямлением-стоя, наклоны в сторону, поднимаю разноименную руку вверх-круговые вращения в тазобедренном суставе, в правую и левую стороны, руки на поясе- ноги вместе, руки на коленях, круговые вращения в коленных суставах в правую и левую стороны-ноги врозь, круговые вращения в коленных суставах во внутрь и наружу-приседания, ноги шире плеч, руки перед собойСпециальные упражнения на гибкость:- прокручивание прямыми руками палки/скакалки, уменьшая расстояние между кистями в новом подходе- приседание с остановкой в низком седе с палкой/скакалкой над головой:хват-рывковыйхват-среднийхват-толчковый- лежа на животе, руки за спиной в замок, ноги зафиксировать. Выполнять подъём туловища, делая остановку в верхней точке.- стоя ноги врозь, держа за спиной на сгибе локтевых суставов гимнастическую палку. Выполнять пружинистые наклоны вперед, стараясь достать лицом колени (ноги в коленях не сгибать)- лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны-вниз. Поднять прямые ноги и коснуться/поставить носки за головой-сидя ноги вместе, наклоны вперед, коснуться пальцами пола за линией пятки (колени не сгибать)- сидя ноги врозь, наклоны вперед, коснуться пальцами пола, как можно дальше линии между пятками (колени не сгибать)- сидя, вытянуть ногу прямо, другую согнуть в колене, стопу упереть во внутреннюю часть бедра выпрямленной ноги. Вытянув руки вперед сделать 5 пружинных наклонов и задержаться в этом положении 10 сек.-сидя: соединить стопы, подтянуть пятки ближе к паху, развести колени в стороны. Вытянув руки вперед сделать 5 пружинных наклонов и задержаться в этом положении 10 сек.-«лягушка»: упор на предплечья и колени, соединив стопы, развести колени в стороны, задержаться в этом положении.Сайт РУСАДА <https://rusada.ru/>ознакомиться с информацией выложенной на сайте  | Не менее 2х минут2х10 раз20 раз20 разпо 2х10 разпо 2х10 раз2х10 раз2х10 раз3х15 раз3х10раз3х10раз3х10раз3х10раз4х15 раз5х10 раз10 раз3х10раз3х10раз3х3раз1х5раз3х30сек30-40 мин |
| Тренировка №3Развитие общей выносливости, сила.Антидопинговые правила | Разминка-прыжки на месте: ноги врозь-вместе с одновременным подъемом рук вверх через стороныОРУ:-круговые вращения руками, назад и вперед-махи прямыми руками в горизонтальной плоскости, скрещивая впереди и сзади- стоя, наклоны вперед, коснуться пальцами/ладонями пола. С полным выпрямлением-стоя, наклоны в сторону, подняв разноименную руку вверх-круговые вращения в тазобедренном суставе, в правую и левую стороны, руки на поясе- ноги вместе, руки на коленях, круговые вращения в коленных суставах в правую и левую стороны-ноги врозь, круговые вращения в коленных суставах во внутрь и наружу-приседания, ноги шире плеч, руки за головой в замокСиловая тренировка:-пресс: подъем туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, стопы зафиксировать. Руки за головой в замке-приседания, ноги врозь. Присесть-поднять руки с гантелями вперед, встать-опустить-жим гантелей лежа+разводка гантелей лежа-сгибания рук на бицепс, молотковым хватомТройной прыжок с местаПройти он-лайн тестирование на сайте РУСАДА <https://rusada.ru/> | 3х30, отдых между подходами 10секунд2х10раз1х15раз1х15раз2х8раз2х8раз2х8раз2х8раз1х15раз3х30 разотдых между подходами 1 мин5х12разотдых между подходами 1 мин5х8+8 разотдых между подходами 1 мин5х12разотдых между подходами 1 мин6 серий30-40 мин |
| Тренировка №4Развитие общей выносливости, сила.Совершенствова-ние техники соревновательных упражненийПринципы сбалансированного питания спортсмена | 1. Пресс- подъем прямых ног из положения лежа2. Тяга становая с гантелями в руках/со штангой(ср.хватом между рывк.и толчк.): на пол не ставить, ноги чуть согнуты в коленях(похоже на накл со шт на пл, только шт в руках)3. Жим штанги/гант. сидя от груди4. Тяга гантели одной рукой, стоя в наклоне5. Обратные отжимания6. Стоя, поднять диск/гантель прямыми руками до уровня груди, согнуть руки и  прижать диск к груди, снова выпрямить руки 5раз7. Тяга к подбородку8.Прыжки на возвышениеИмитация: подъем на грудь в н/с из прямой стойкиИмитация толчка штанги от груди.И.П.-ноги вместе, руки согнуты, кисти у плеча.«выполнение ножниц» с одновременным выпрямлением рукИмитация рывка в низкий сед из прямой стойки с палкой/скакалкойЧто такое белки, жиры и углеводы? Какую роль играют в организме человека | 3подх по 15раз5подх. Х15раз5подх×12-8р4×12р4х15раз3х8раз4х12раз3×10раз3х15раз3х15раз3х15разнайти иформацию в интернете |
| Тренировка №5Развитие общей выносливости, сила.Изучить историю развития тяжелой атлетики | Выполнить комплекс табата <https://www.youtube.com/watch?v=Jrcy6keKx_E>самостоятельно, используя интернет | Увеличить интервалы отдыха между упражнениями до 30 секунд |

**План дистанционных тренировочных занятий в группах НП**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | 1)Суставная разминка (шея, плечи, локти, корпус, кисти, таз, бедра, колени, голень, стопы.)2) Комплекс: выполнить 5 кругов -приседаний,-пресс,-отжиманий.3)Планка  | 20 мин20 р15 р10 р3 подхода по 1 мин |
| Тренировка №2 | 1)Суставная разминка (шея, плечи, локти, корпус, кисти, таз, бедра, колени, голень, стопы.)2) На лестничной площадке:А) запрыгивания на ступеньку (через 2 ступеньки) вверх;Б) ускорение(забегания) по ступенькам вверх.3)растяжка | 20 мин10 подходов по 10 ротдых 1 мин 10 подходов по 10 сек1 мин отдых5 мин |
| Тренировка №3 | 1)Суставная разминка (шея, плечи, локти, корпус, кисти, таз, бедра, колени, голень, стопы.)2)Статодинамик:приседания, пресс,лодочка на животе.3)Растяжка | 20 мин30 секунда работа, 30 секунд отдых по 3 подхода в каждом упражнении5 мин |
| Тренировка №4 | 1)Суставная разминка (шея, плечи, локти, корпус, кисти, таз, бедра, колени, голень, стопы.)2)Комплекс прыжковых выпадов; обратные отжимания;складка;берпи.3)Лодочка в статике  | 20 мин10 подходов по 10 р10 р10 р10 р3 подхода по 1 мин |