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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1  Развитие 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 собой  Специальные 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-рывковый  хват-средний  хват-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 минут  2х10 раз  20 раз  20 раз  по 2х10 раз  по 2х10 раз  2х10 раз  2х10 раз  3х15 раз  3х10раз  3х10раз  3х10раз  3х10раз  4х15 раз  5х10 раз  10 раз  3х10раз  3х10раз  3х3раз  1х5раз  3х30сек  30-40 мин |
| Тренировка №2  Развитие 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 №3  Развитие 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 №4  Развитие общей выносливости, сила.  Совершенствова-  ние техники соревновательных упражнений  Принципы сбалансированного питания спортсмена | 1. Пресс- подъем прямых ног из положения лежа  2. 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 груди  4. Тяга гантели одной рукой, стоя в наклоне  5. Обратные отжимания  6. Стоя, поднять диск/гантель прямыми руками до уровня груди, согнуть руки и  прижать диск к груди, снова выпрямить руки 5раз  7. Тяга к подбородку  8.Прыжки на возвышение  Имитация: подъем на грудь в н/с из прямой стойки  Имитация толчка штанги от груди.  И.П.-ноги вместе, руки согнуты, кисти у плеча.  «выполнение ножниц» с одновременным выпрямлением рук  Имитация рывка в низкий сед из прямой стойки с палкой/скакалкой  Что такое белки, жиры и углеводы? Какую роль играют в организме человека | 3подх по 15раз  5подх. Х15раз  5подх×12-8р  4×12р  4х15раз  3х8раз  4х12раз  3×10раз  3х15раз  3х15раз  3х15раз  найти иформацию в интернете |
| Тренировка №5  Развитие общей выносливости, сила.  Антидопинговые правила | Разминка  -прыжки на месте: ноги врозь-вместе с одновременным подъемом рук вверх через стороны  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, 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 замок  Силовая 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 хватом  Тройной прыжок с места  Пройти он-лайн тестирование на сайте РУСАДА <https://rusada.ru/> | 3х30, отдых между подходами 10секунд  2х10раз  1х15раз  1х15раз  2х8раз  2х8раз  2х8раз  2х8раз  1х15раз  3х30 раз  отдых между подходами 1 мин  5х12раз  отдых между подходами 1 мин  5х8+8 раз  отдых между подходами 1 мин  5х12раз  отдых между подходами 1 мин  6 серий  30-40 мин |
| Тренировка №6  Развитие общей выносливости, сила.  Антидопинговые правила | Разминка  -прыжки на месте: ноги врозь-вместе с одновременным подъемом рук вверх через стороны  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, 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 замок  Силовая 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 хватом  Тройной прыжок с места  Пройти он-лайн тестирование на сайте РУСАДА <https://rusada.ru/> | 3х30, отдых между подходами 10секунд  2х10раз  1х15раз  1х15раз  2х8раз  2х8раз  2х8раз  2х8раз  1х15раз  3х30 раз  отдых между подходами 1 мин  5х12раз  отдых между подходами 1 мин  5х8+8 раз  отдых между подходами 1 мин  5х12раз  отдых между подходами 1 мин  6 серий  30-40 мин |
| Тренировка №7  Развитие 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 собой  Специальные 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-рывковый  хват-средний  хват-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 минут  2х10 раз  20 раз  20 раз  по 2х10 раз  по 2х10 раз  2х10 раз  2х10 раз  3х15 раз  3х10раз  3х10раз  3х10раз  3х10раз  4х15 раз  5х10 раз  10 раз  3х10раз  3х10раз  3х3раз  1х5раз  3х30сек  30-40 мин |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка №1  Развитие 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 №2  Развитие 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 собой  Специальные 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-рывковый  хват-средний  хват-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 минут  2х10 раз  20 раз  20 раз  по 2х10 раз  по 2х10 раз  2х10 раз  2х10 раз  3х15 раз  3х10раз  3х10раз  3х10раз  3х10раз  4х15 раз  5х10 раз  10 раз  3х10раз  3х10раз  3х3раз  1х5раз  3х30сек  30-40 мин |
| Тренировка №3  Развитие общей выносливости, сила.  Антидопинговые правила | Разминка  -прыжки на месте: ноги врозь-вместе с одновременным подъемом рук вверх через стороны  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, 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 замок  Силовая 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 хватом  Тройной прыжок с места  Пройти он-лайн тестирование на сайте РУСАДА <https://rusada.ru/> | 3х30, отдых между подходами 10секунд  2х10раз  1х15раз  1х15раз  2х8раз  2х8раз  2х8раз  2х8раз  1х15раз  3х30 раз  отдых между подходами 1 мин  5х12раз  отдых между подходами 1 мин  5х8+8 раз  отдых между подходами 1 мин  5х12раз  отдых между подходами 1 мин  6 серий  30-40 мин |
| Тренировка №4  Развитие общей выносливости, сила.  Совершенствова-  ние техники соревновательных упражнений  Принципы сбалансированного питания спортсмена | 1. Пресс- подъем прямых ног из положения лежа  2. 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 груди  4. Тяга гантели одной рукой, стоя в наклоне  5. Обратные отжимания  6. Стоя, поднять диск/гантель прямыми руками до уровня груди, согнуть руки и  прижать диск к груди, снова выпрямить руки 5раз  7. Тяга к подбородку  8.Прыжки на возвышение  Имитация: подъем на грудь в н/с из прямой стойки  Имитация толчка штанги от груди.  И.П.-ноги вместе, руки согнуты, кисти у плеча.  «выполнение ножниц» с одновременным выпрямлением рук  Имитация рывка в низкий сед из прямой стойки с палкой/скакалкой  Что такое белки, жиры и углеводы? Какую роль играют в организме человека | 3подх по 15раз  5подх. Х15раз  5подх×12-8р  4×12р  4х15раз  3х8раз  4х12раз  3×10раз  3х15раз  3х15раз  3х15раз  найти иформацию в интернете |
| Тренировка №5  Развитие 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 мин  20 р  15 р  10 р  3 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 мин  10 подходов по 10 р  отдых 1 мин  10 подходов по 10 сек  1 мин отдых  5 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 мин  30 секунда работа, 30 секунд отдых по 3 подхода в каждом упражнении  5 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 мин  10 подходов по 10 р  10 р  10 р  10 р  3 подхода по 1 мин |