**С 22.06 по 28.06**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | Разминка  ходьба на месте  прыжки на стопах прыжки в разножке Упражнения на гибкость  махи руками  Повороты вокруг своей оси вправо/влево  Приседания  Наклоны с отягощением вперед  Жим стоя  Разведения стоя  Отжимания  Пресс  Планка на правом и левом боку  Растяжка  Дыхательные упражнения | 20мин:  3мин  3мир  3мин  8мин  3мин  1час 20мин:  6серий по 15повторений  20мин |
| Тренировка №2 | Разминка  Прыжки на лестнице:  На правой  На левой  На двух  На двух через ступеньку  На двух спиной вперед  В разножке  Правым боком  Левым боком  Пресс  Спина  Вращения на месте по 10раз вправо/влево  Растяжка | 20мин  1чам 20мин:  6 серий (по две прямые в серии)  20мин |
| Тренировка №3 | Разминка  Подъемы на стопах  На двух  На правой  На левой  Отведение ноги из положения упор лёжа правой/левой  То же, с отведением колена в сторону  Приседания глубокие 10раз+ 5 выпрыгиваний вверх  Отжимания  пресс  Растяжка  Махи руками | 20мин  1час 20мин:  6серий  20раз  20раз  10раз(6раз)  30раз  20мин |
| Тренировка №4 | Разминка  Приседания в группировке на правой/на левой н.  Равновесие в наклоне на правой/левой н.  Прыжки в наклоне на двух ногах  Жим стоя  Разведение рук стоя в наклоне  Пресс  Растяжка  Махи руками | 20мин  1час 20мин:  6 серий по 12повторений  10раз  10раз  20раз  10раз  10раз  20мин |
| Тренировка №5 | Разминка  Ходьба на месте  Подскоки на месте  Разножка на месте  Растяжка  Упражнения с 1,5литровой бутылкой с водой::  -Рука вперед-быстрвюые повороты вправо/влево  -поймать падающую бутылку  -подбросить вверх толчком от плеча и поймать (кисть повернуть большим пальцем вперёд)  -подбросить вверх с поворотом на 180\*(360\*)  -из положения рука в сторону-вращения в локтевых суставах  -вращения прямой рукой вперед/назад  Приседания, ноги шире плеч  Выпригивания из положения сидя на стуле  Повороты вокруг своей оси вправо/влево  Пресс  Спина  Растяжка | 20мин  1час 20мин :4 серии по 12раз  20мин  4 подхода по 30  10 минут |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Прыжки на скакалке  Гибкость  Прыжки в разножке  Присед на стопах  Наклоны вперед и в стороны  Отжимания с колен  Скручивания стоя  Прыжки с поворотом на 180 градусов  Упражнения на пресс  Растяжка | 500 прыжков  15 минут  15 раз х 4 подхода  15 раз х 4 подхода  15 раз х 4 подхода  15 раз х 4 подхода  15 раз х 4 подхода  15 раз х 4 подхода  100 раз  10 минут |
| Тренировка № 2 | Прыжки на скакалке  Гибкость  Выпады вперед  Выпады в стороны  Толчок руками в разножке  Группировка ( присед)  Скачки на месте на правой (левой) ноге  Имитация скачка  Имитация финала  Упражнения на пресс  Растяжка | 500 прыжков  15 минут  10 раз х 4 подхода  10 раз х 4 подхода  15 раз х 4 подхода  10 раз х 4 подхода  10 раз х 4 подхода  15 раз х 4 подхода  15 раз х 4 подхода  100 раз  10 минут |
| Тренировка № 3 | Прыжки на скакалке  Гибкость  Прыжки с поворотом на 180 градусов  Повороты на 180-360 градусов на каждой ноге  Имитация поворота (диск/ молот)  Ходьба пируэтами  Имитация финала (диск/ молот)  Упражнения на пресс  Растяжка | 500 прыжков  20 минут  20 раз х 4 подхода  10 раз х 4 подхода  15 раз х 4 подхода  15 раз х 4 подхода  15 раз х 4 подхода  100 раз  5 минут |