**С 20.04 по 26.04**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | СкакалкаГибкостьПолуприсед руки в стороныШаги в упоре лежа вправо и влевоОтжимания между стульямиВосхождения на стулУпражнения на ягодицы | 600 прыжков15 минут20 раз х 4 подхода20 раз х 4 подхода20 раз х 4 подхода20 раз х 4 подхода20 раз х 4 подхода |
| Тренировка № 2 | ТанцыГибкостьБарьерные упражненияОтжимания от полаПланка на руках, на локтяхПрисед на каждой ногеГруппировка для ядраПресс | 10 минут15 минут20 раз х 5 подходов20 раз х 5 подходов20 раз х 5 подходов20 раз х 5 подходов20 раз х 5 подходов200 раз |
| Тренировка № 3 | Ходьба на местеБег на местеГибкостьПодъемы на стопах:- на двух- на правой- на левойОтведение ноги из положения упор лёжа правой / левойТо же самое с отведением колена в сторонуПриседания глубокие с выпрыгиванием вверхПрессСпинаРастяжка | 3 минуты5 минут15 минут150 раз70 раз70 разПо 50 разПо 50 раз10 раз30 раз30 раз10 минут |
| Тренировка № 4 | СкакалкаГибкостьПрисед на стопахВыпрыгивания из нижнего приседаРазведения, отжиманияТолчок от груди в разножкеПоднятие рук и ног в положении лежаПрессПрыжки с поворотами | 7 минут15 минут20 раз х 5 подходов20 раз х 5 подходов20 раз х 5 подходов20 раз х 5 подходов20 раз х 5 подходов200 раз20 раз |
| Тренировка № 5 | Прыжки на скакалке различными способами:- прыжки на двух ногах- прыжки на правой ( левой ) ноге- высокое бедро- прыжки назад- захлестГибкостьПриседания в группировке на правой / левой ногеРавновесие в наклоне на правой / левой ногеПрыжки в наклоне на двух ногахОтведение прямой ноги в наклонеРазведения стоя в наклонеРастяжка | 700 прыжков15 минут12 раз х 6 серий10 минут |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | СкакалкаГибкостьПрыжки в разножкеПрисед на стопахНаклоны вперед и в стороныОтжимания с коленСкручивания стояПрыжки с поворотом на 180 градусовУпражнения на пресс | 5 минут15 минут10-15 раз х 4 подхода10-15 раз х 4 подхода10-15 раз х 4 подхода10-15 раз х 4 подхода10-15 раз х 4 подхода10-15 раз х 4 подхода100 раз |
| Тренировка № 2 | ТанцыГибкостьВыпады вперед, в стороныТолчок в разножкеОтжимания сзадиРазведения лежа и стояСкручивания сидяСкачки на местеУпражнения на пресс | 10 минут15 минут15 раз х 4 подхода15 раз х 4 подхода15 раз х 4 подхода15 раз х 4 подхода15 раз х 4 подхода15 раз х 4 подхода50 раз |
| Тренировка № 3 | СкакалкаГибкостьПрисед на стопахВосхожденияПовороты в прыжке на 90 градусов, 180, 360Планка на кистях, на локтяхПоднятия рук и ног лежа на животеПресс: ноги + тело | 500 прыжков15 минут20 раз х 4 подхода20 раз х 4 подхода20 раз х 4 подхода20 раз х 4 подхода20 раз х 4 подхода20 раз х 4 подхода |