**С 20.04 по 26.04**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | - Теоретическая подготовка - Разминка:Бег на месте под музыку чередуя с беговыми упражнениями:- подскоки- прямые ноги- захлест- высокое бедро- правая прямая, левая захлест- левая прямая, правая захлест- правая колено, левая захлест- левая прямая, правая захлест- правая прямая, левая колено- левая прямая, правая колено- 3 колено, 3 прямые- 3 прямы, 3 захлест- 3 колено, 3 захлест- Разминка на гибкость - Видео-план на развитие силы мышц туловищаМетание поролоновой губки в стену для копья ( в обычную стену) | 40 мин13 мин (30 сек бег + 30 сек упражнение)15 упражнений30 мин50 бросков |
| Тренировка № 2 | - Теоретическая подготовка - Разминка:Табата по видео-плану, разминка на гибкость- Ходьба выпадами - Прыжки вверх из глубокого приседа - Подъемы на стопах вверх-вниз - Подъемы на одной стопе вверх-вниз - Прыжки на скакалке на 2-х, на одной, в приседе Упражнения для развития силы мышц спины и пресса **\*** Подъемы туловища к ногам из положения «лежа на спине» \* Подъемы прямых ног до угла 90 гр из положения «лежа на спине» \* Подъемы туловища с поворотом вправо-влево из положения «лёжа на спине» \* Лежа на животе, руки за головой, подъем корпуса \* Лежа на животе, одновременный подъем корпуса и ног \* Лежа на животе, поочередный подъем разноименных рук и ног Отжимания (широкая, узкая, средняя постановка рук) -Заминка (медленный бег на месте, упражнения на гибкость, махи, восстановление дыхания)  | Перерывы между упражнениями от 15 до 30 сек60 минут20 минут2х20 шагов2х15 р2х1 мин2х30 сек на ногу5 мин15 мин30 р30 р30 р30 р30 р30 рПо 10 р10 мин |
| Тренировка № 3 | Теория ( просмотр видео )Прыжки на скакалке различными способами:Гибкость:- выпады- шпагаты- мостики« Кенгуру» на местеПрыжки на возвышенность ( стул или степ- платформа )« Планка» на локтях« Планка» боковая« Стульчик» у стеныСмена положения ног в упоре лёжаИмитация отталкивания для прыжков в высоту возле стенкиРастяжкаМахи ногамиДыхательные упражнения | 30 минут900 прыжков15 минут10 раз х 3 подхода20 раз х 3 подхода1 минута1 минута1,5 минуты х 2 подхода20 раз х 3 подходаПо 30 раз10 минут2 минуты3 минуты |
| Тренировка № 4 | - Теоретическая подготовка Чтение литературы и просмотр обучающих видео- Разминка Энергичный танец по видео, разминка на гибкостьУпражнения для развития силы мышц ног- Ходьба выпадами - Выпрыгивания вверх из глубокого приседа - Подъемы на стопах вверх-вниз - Подъемы на одной стопе вверх-вниз - Прыжки на скакалке на 2-х,- Прыжки на скакалке на одной Упражнения для развития силы мышц спины и пресса **\*** Подъемы туловища к ногам из положения «лежа на спине» \* Подъемы прямых ног до угла 90 гр из положения «лежа на спине» \* Подъемы туловища с поворотом вправо-влево из положения «лежа на спине» \* Лежа на животе, руки за головой, подъем корпуса \* Лежа на животе, «рыбка» \* Лежа на животе поочередный подъем разноименных рук и ног Отжимания (широкая, узкая, средняя постановка рук) - Имитация отталкивания для прыжков в длину -Заминка (медленный бег на месте, упражнения на гибкость, махи, восстановление дыхания)  | 20 мин25 мин3х20 шагов3х15 р2х1 мин2х30 сек на ногу200 р, по 100 р35 р35 р30 р40 р40 р40 рПо 15-20 р30 р15 мин |
| Тренировка № 5 | - Теоретическая подготовка - РазминкаС утяжелителями:**-** Работа рук на месте - Бег на месте на прямых ногах **-** Бег на месте с высоким подниманием бедра - Прыжки через скакалку на 2-х - Прыжки через скакалку на каждой - Запрыгивания на возвышенность двумя ногами - «Стульчик» у стенки Упражнения на укрепление мышцы туловища \* «Раскладушка» \* Лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой, подъем корпуса - Лёжа на животе, «Рыбка» \* Лёжа на животе, подъем корпуса с поворотом \* Лежа на животе, руки за голову подъем корпуса  - Лежа на боку подъем корпуса - Заминка (медленный бег на месте, упражнения на гибкость, махи, восстановление дыхания)  | 60 мин25 мин3х30 сек3х30 сек3х30 сек2 минПо 1 мин3х15 р2 х 1-1,5 мин20 р30 р30 р30 р30 рПо 20 р15 мин |
| Тренировка № 6 | Теория ( просмотр видео )Бег на местеПрыжки на двух ногахПрыжки на правой ( левой ) ногеРазножкаГибкостьБарьерные упражнения ( в качестве барьера используем спинку стула или натянутую на нужной высоте верёвку )ПриседанияОтжиманияПресс:- « Планка»- лёжа на спине, подъем прямых ног до прямого угла- лёжа на спине, ноги согнуты, подъём корпуса с поворотомПланка на правом ( левом ) бокуПрыжки со сменой ног в выпадеБег на месте ( трусца)РастяжкаДыхательные упражнения | 40 минут10 минут200 прыжковПо 100 прыжков1 минута15 минут20 минут20 раз х 3 подхода20 раз х 3 подхода1 минута х 3 подхода25 раз х 2 подхода50 раз в каждую сторонуПо 1 минуте20 раз х 3 подхода3 минуты15 минут5 минут |