**С 27.04 по 03.05**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Ходьба на месте  Прыжки на стопах  Прыжки в «разножке»  Гибкость  Махи руками  Повороты вокруг своей оси вправо/ влево  Приседания  Жим стоя  Разведения стоп  Отжимания  Пресс  «Планка» на правом (левом) боку  Растяжка  Дыхательные упражнения | 3 минуты  3 минуты  3 минуты  10 минут  3 минуты  15 раз х 6 серий  15 раз х 6 серий  15 раз х 6 серий  15 раз х 6 серий  30 раз  100 раз  По 1 минуте  10 минут  10 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на месте  Гибкость  Отжимания от стены  Отжимания в упоре сзади  Разведения в наклоне  Присед в «разножке»  Боковые выпады на правой (левой) ноге  Прыжки в «разножке»  Упражнения на пресс  Упражнения на спину  Растяжка | 10 минут  20 минут  20 раз х 4 подхода  20 раз х 4 подхода  20 раз х 4 подхода  10 раз х 4 подхода  10 раз х 4 подхода  20 раз х 4 подхода  30 раз х 4 подхода  20 раз х 4 подхода  10 минут |
| Тренировка № 3 | Прыжки на скакалке  Гибкость  Отжимания лёжа с колен  Разведения стоя  Разведения лёжа  Восхождения на каждую ногу  Прыжки со сменой ног  Выпрыгивания из низкого приседа  Упражнения на пресс  Упражнения на спину  Растяжка | 500 раз  15 минут  20 раз х 6 подходов  15 раз х 6 подходов  15 раз х 6 подходов  10 раз х 6 подходов  20 раз х 6 подходов  15 раз х 6 подходов  30 раз х 6 подходов  20 раз х 6 подходов  10 минут |
| Тренировка № 4 | Скакалка  Гибкость  Полуприсед руки в стороны  Шаги в упоре лежа вправо и влево  Отжимания между стульями  Восхождения на стул  Упражнения на ягодицы | 600 прыжков  15 минут  20 раз х 4 подхода  20 раз х 4 подхода  20 раз х 4 подхода  20 раз х 4 подхода  20 раз х 4 подхода |
| Тренировка № 5 | Ходьба на месте  Бег на месте  Гибкость  Подъемы на стопах:  - на двух  - на правой  - на левой  Отведение ноги из положения упор лёжа правой / левой  То же самое с отведением колена в сторону  Приседания глубокие с выпрыгиванием вверх  Упражнения на пресс  Упражнения на спину  Растяжка | 3 минуты  5 минут  15 минут  150 раз  70 раз  70 раз  По 50 раз  По 50 раз  10 раз  30 раз  30 раз  10 минут |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | 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 № 2 | Скакалка  Гибкость  Присед на стопах  Восхождения  Повороты в прыжке на 90 градусов, 180, 360  Планка на кистях, на локтях  Поднятия рук и ног лежа на животе  Пресс: ноги + тело  Растяжка | 500 прыжков  15 минут  20 раз х 4 подхода  20 раз х 4 подхода  20 раз х 4 подхода  20 раз х 4 подхода  20 раз х 4 подхода  20 раз х 4 подхода  10 минут |
| Тренировка № 3 | Бег на месте  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 | 7 минут  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 |