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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Прыжки на скакалке различными способами ( под музыку ):  - прыжки на двух ногах  - прыжки на правой ( левой ) ноге  - высокое бедро  - прыжки назад  - захлест  Гибкость  Упражнения с набивным мячом:  - пресс  - спина  - выпады  - упражнения на руки  - упражнения на ноги  Отжимания:  - лёжа  - сидя  Растяжка  Дыхательные упражнения | 7 минут  15 минут  60 минут  20 раз  20 раз  10 минут  5 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на месте  Гибкость  Прыжковые упражнения на лестнице:  -прыжки на двух ногах, на каждую ступеньку  - прыжки на правой ( левой ) ноге  - прыжки на двух ногах через ступеньку  - высокое бедро  - прыжки ноги врозь, ноги вместе  - прыжки правым ( левым ) боком на двух ногах  - прыжки правым ( левым ) боком на правой ( левой ) ноге  Пресс  Спина  Вращения на месте вправо / влево  Растяжка  Махи ногами на расслабление | 7 минут  15 минут  800 прыжков  30 раз  30 раз  По 10 раз  15 минут  20 раз на каждую ногу |
| Тренировка № 3 | 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  Пресс  Спина  Растяжка | 3 минуты  7 минут  15 минут  150 раз  70 раз  70 раз  По 50 раз  По 50 раз  10 раз  30 раз  30 раз  10 минут |
| Тренировка № 4 | Ходьба на месте  Бег на месте  Прыжки ноги вместе  Разножка  Гибкость  Махи руками  Повороты вокруг своей оси вправо/ влево  Приседания  Наклоны с отягощением вперед  Жим стоя  Разведения стоя  Отжимания  Пресс  Планка на правом ( левом ) боку  Растяжка  Дыхательные упражнения | 2 минуты  3 минуты  3 минуты  3 минуты  10 минут  3 минуты  80 минут  15 раз х 6 подходов  15 минут  5 минут |
| Тренировка № 5 | Прыжки на скакалке различными способами:  - прыжки на двух ногах  - прыжки на правой ( левой ) ноге  - высокое бедро  - прыжки назад  - захлест  Гибкость  Приседания в группировке на правой / левой ноге  Равновесие в наклоне на правой / левой ноге  Прыжки в наклоне на двух ногах  Отведение прямой ноги в наклоне  Разведения стоя в наклоне  Растяжка | 700 прыжков  15 минут  12 раз х 6 серий  10 минут |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Ходьба на месте  Бег на месте  Прыжки ноги вместе  Гибкость  Махи руками  Повороты вокруг своей оси вправо/ влево  Приседания  Наклоны с отягощением вперед  Жим стоя  Разведения стоя  Отжимания  Пресс  Планка на правом ( левом ) боку  Растяжка  Дыхательные упражнения | 3 минуты  3 минуты  3 минуты  10 минут  3 минуты  80 минут  12 раз х 4 подхода  15 минут  5 минут |
| Тренировка № 2 | 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  Пресс  Спина  Растяжка | 5 минут  15 минут  100 раз  50 раз  50 раз  По 30 раз  По 30 раз  10 раз  30 раз  30 раз  10 минут |
| Тренировка № 3 | Прыжки на скакалке различными способами:  - прыжки на двух ногах  - прыжки на правой ( левой ) ноге  - высокое бедро  - захлест  Гибкость  Приседания в группировке на правой / левой ноге  Равновесие в наклоне на правой / левой ноге  Вращения на месте вправо / влево  Пресс  Спина  Растяжка | 700 прыжков  15 минут  10 раз х 4 серий  По 10 раз  50 раз  30 раз  10 минут |