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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Теория ( просмотр видео )  Бег на месте  Прыжки на двух ногах  Прыжки на правой ( левой ) ноге  Разножка  Гибкость  Барьерные упражнения ( в качестве барьера используем спинку стула или натянутую на нужной высоте верёвку )  Приседания  Отжимания  Пресс:  - « Планка»  - лёжа на спине, подъем прямых ног до прямого угла  - лёжа на спине, ноги согнуты, подъём корпуса с поворотом  Планка на правом ( левом ) боку  Прыжки со сменой ног в выпаде  Бег на месте ( трусца)  Растяжка  Дыхательные упражнения | 30 минут  10 минут  200 прыжков  По 100 прыжков  1 минута  15 минут  20 минут  20 раз х 3 подхода  20 раз х 3 подхода  1 минута х 3 подхода  25 раз х 2 подхода  50 раз в каждую сторону  По 1 минуте  20 раз х 3 подхода  3 минуты  15 минут  5 минут |
| Тренировка № 2 | Теория ( просмотр видео )  Прыжки на скакалке различными способами:  - прыжки на двух ногах  - прыжки на правой ( левой ) ноге  - высокое бедро  - прыжки с двойным прокрутом  - прыжки назад  - захлест  Гибкость:  - выпады  - шпагаты  - мостики  « Кенгуру» на месте  Прыжки на возвышенность ( стул или степ- платформа )  « Планка» на локтях  « Планка» боковая  « Стульчик» у стены  Смена положения ног в упоре лёжа  Имитация отталкивания для прыжков в высоту возле стенки  Растяжка  Махи ногами  Дыхательные упражнения | 20 минут  1000 прыжков  15 минут  10 раз х 3 подхода  20 раз х 3 подхода  1 минута  1 минута  1,5 минуты х 2 подхода  20 раз х 3 подхода  По 30 раз  10 минут  2 минуты  3 минуты |
| Тренировка № 3 | Теория ( просмотр видео )  Бег на месте ( под музыку )  Гибкость  Подъемы на стопах:  - на двух  - на правой  - на левой  Ходьба выпадами  Прыжки вверх из глубокого приседа  Прыжки на скакалке любым способом  Пресс  Спина  Отжимания ( широкая, узкая, средняя постановка рук )  « Скалолаз»  Растяжка | 20 минут  10 минут  15 минут  150 раз  70 раз  70 раз  20 выпадов х 3 подхода  15 раз х 3 подхода  5 минут  70 раз  50 раз  По 10 раз  1 минута х 3 подхода  10 минут |
| Тренировка № 4 | Теория ( просмотр видео )  Бег на месте  Гибкость  Работа рук на месте  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  Растяжка  Махи ногами на расслабление | 30 минут  10 минут  15 минут  1 минута х 3 подхода  800 прыжков  30 раз  30 раз  15 минут  20 раз на каждую ногу |
| Тренировка № 5 | Теория ( просмотр видео )  Прыжки на скакалке различными способами ( под музыку ):  - прыжки на двух ногах  - прыжки на правой ( левой ) ноге  - высокое бедро  - прыжки назад  - захлест  Гибкость  Запрыгивания на возвышенность с приземлением на согнутые ноги  « Стульчик» у стены  « Раскладушка»  Лёжа на спине ноги согнуты, руки за головой, подъем корпуса  « Рыбка»  Лёжа на животе, подъем корпуса с поворотом  Лёжа на боку, подъем корпуса  Имитация движений для толкания ядра  Бег на месте ( трусца)  Растяжка  Махи ногами  Дыхательные упражнения | 40 минут  10 минут  15 минут  15 раз х 3 подхода  1,5 минуты х 2 подхода  20 раз  30 раз  30 раз  30 раз  По 20 раз  По 20 раз  5 минут  10 минут  2 минут  5 минут |
| Тренировка № 6 | Теория ( просмотр видео )  Бег на месте под музыку  Гибкость  Коплексы упражнений на различные группы мышц, созданные тренером  ( по видео )  «Ритмовые» упражнения  Упражнение « стул»  Пресс  Спина  Отжимания  Прыжки на скакалке различными способами  Имитация отталкивания для прыжков в длину  Растяжка | 30 минут  20 минут  15 минут  30 минут  15 минут  1 минута х 2 подхода  100 раз  50 раз  30 раз  5 минут  По 30 раз  10 минут |