**С 27.04 по 03.05**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Ходьба на местеПрыжки на стопахПрыжки в «разножке»ГибкостьМахи рукамиПовороты вокруг своей оси вправо/ влевоПриседанияЖим стояРазведения стопОтжиманияПресс«Планка» на правом (левом) бокуРастяжкаДыхательные упражнения | 3 минуты3 минуты3 минуты10 минут3 минуты15 раз х 6 серий15 раз х 6 серий15 раз х 6 серий15 раз х 6 серий30 раз100 разПо 1 минуте10 минут10 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на местеГибкостьОтжимания от стеныОтжимания в упоре сзадиРазведения в наклонеПрисед в «разножке»Боковые выпады на правой (левой) ногеПрыжки в «разножке»Упражнения на прессУпражнения на спинуРастяжка | 10 минут20 минут20 раз х 4 подхода20 раз х 4 подхода20 раз х 4 подхода10 раз х 4 подхода10 раз х 4 подхода20 раз х 4 подхода30 раз х 4 подхода20 раз х 4 подхода10 минут |
| Тренировка № 3 | Прыжки на скакалкеГибкостьОтжимания лёжа с коленРазведения стояРазведения лёжаВосхождения на каждую ногуПрыжки со сменой ногВыпрыгивания из низкого приседаУпражнения на прессУпражнения на спинуРастяжка | 500 раз15 минут20 раз х 6 подходов15 раз х 6 подходов15 раз х 6 подходов10 раз х 6 подходов20 раз х 6 подходов15 раз х 6 подходов30 раз х 6 подходов20 раз х 6 подходов10 минут |
| Тренировка № 4 | 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 № 5 | 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 вверхУпражнения на прессУпражнения на спинуРастяжка | 3 минуты5 минут15 минут150 раз70 раз70 разПо 50 разПо 50 раз10 раз30 раз30 раз10 минут |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Прыжки на скакалкеГибкостьВыпады впередВыпады в стороныТолчок руками в разножкеГруппировка ( присед)Скачки на месте на правой (левой) ногеИмитация скачкаИмитация финалаУпражнения на прессРастяжка | 500 прыжков15 минут10 раз х 4 подхода10 раз х 4 подхода15 раз х 4 подхода10 раз х 4 подхода10 раз х 4 подхода15 раз х 4 подхода15 раз х 4 подхода100 раз10 минут |
| Тренировка № 2 | СкакалкаГибкостьПрисед на стопахВосхожденияПовороты в прыжке на 90 градусов, 180, 360Планка на кистях, на локтяхПоднятия рук и ног лежа на животеПресс: ноги + телоРастяжка | 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 подхода10 минут |
| Тренировка № 3 | Бег на месте ГибкостьПрыжки в разножкеПрисед на стопахНаклоны вперед и в стороныОтжимания с коленСкручивания стояПрыжки с поворотом на 180 градусовУпражнения на прессРастяжка | 7 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 подхода100 раз10 минут |