**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- захлестГибкостьУпражнения с набивным мячом:- пресс- спина- выпады- упражнения на руки- упражнения на ногиОтжимания:- лёжа- сидяРастяжкаДыхательные упражнения | 7 минут15 минут60 минут20 раз20 раз10 минут5 минут |
| Тренировка № 2 | Бег на местеГибкостьПрыжковые 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 ) ногеПрессСпинаВращения на месте вправо / влевоРастяжкаМахи ногами на расслабление | 7 минут15 минут800 прыжков30 раз30 разПо 10 раз15 минут20 раз на каждую ногу |
| Тренировка № 3 | 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 вверхПрессСпинаРастяжка | 3 минуты7 минут15 минут150 раз70 раз70 разПо 50 разПо 50 раз10 раз30 раз30 раз10 минут |
| Тренировка № 4 | Ходьба на местеБег на местеПрыжки ноги вместеРазножкаГибкостьМахи рукамиПовороты вокруг своей оси вправо/ влевоПриседанияНаклоны с отягощением впередЖим стояРазведения стояОтжиманияПрессПланка на правом ( левом ) бокуРастяжкаДыхательные упражнения | 2 минуты3 минуты3 минуты3 минуты10 минут3 минуты80 минут15 раз х 6 подходов15 минут5 минут |
| Тренировка № 5 | Прыжки на скакалке различными способами:- прыжки на двух ногах- прыжки на правой ( левой ) ноге- высокое бедро- прыжки назад- захлестГибкостьПриседания в группировке на правой / левой ногеРавновесие в наклоне на правой / левой ногеПрыжки в наклоне на двух ногахОтведение прямой ноги в наклонеРазведения стоя в наклонеРастяжка | 700 прыжков15 минут12 раз х 6 серий10 минут |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Ходьба на местеБег на местеПрыжки ноги вместеГибкостьМахи рукамиПовороты вокруг своей оси вправо/ влевоПриседанияНаклоны с отягощением впередЖим стояРазведения стояОтжиманияПрессПланка на правом ( левом ) бокуРастяжкаДыхательные упражнения | 3 минуты3 минуты3 минуты10 минут3 минуты80 минут12 раз х 4 подхода15 минут5 минут |
| Тренировка № 2 | Бег 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 вверхПрессСпинаРастяжка | 5 минут15 минут100 раз50 раз50 разПо 30 разПо 30 раз10 раз30 раз30 раз10 минут |
| Тренировка № 3 | Прыжки на скакалке различными способами:- прыжки на двух ногах- прыжки на правой ( левой ) ноге- высокое бедро- захлестГибкостьПриседания в группировке на правой / левой ногеРавновесие в наклоне на правой / левой ногеВращения на месте вправо / влевоПрессСпинаРастяжка | 700 прыжков15 минут10 раз х 4 серийПо 10 раз50 раз30 раз10 минут |