**С 04.05 по 10.05**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Прыжки на скакалкеГибкостьРазведения:- лежа- стоя- в наклонеТяга из-за головы лежаСкручивания сидя/ стояВращения на правой/ левой ноге:- на 180 градусов- на 360 градусовИмитация входа в поворотХодьба пируэтамиРастяжка | 500 раз20 минут20 раз х 5 подходов20 раз х 5 подходов20 раз х 5 подходов20 раз х 5 подходовПо 15 раз х 5 подходов15 раз х 5 подходов15 раз х 5 подходов20 раз х 5 подходов20 раз х 5 подходов10 минут |
| Тренировка № 2 | 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 № 3 | Прыжки на скакалкеГибкостьПриседания на стопахГруппировка (ядро)Толчок в разножкеВыпрыгивания из группировкиУпражнения на прессРастяжка | 500 раз20 минут10 секунд х 6 подходов10 раз х 6 подходов20 раз х 6 подходов15 раз х 6 подходов200 раз10 минут |
| Тренировка № 4 | Прыжки на скакалкеГибкостьПрисед в выпаде на правую/ левую ногуБоковые выпадыВыпрыгивания из низкого приседаОтжимания лежаОтжимания сидяУпражнения на прессУпражнения на спинуРастяжка | 500 раз20 минутПо 10 раз х 5 подходовПо 10 раз х 5 подходов20 раз х 5 подходов10 раз х 5 подходов15 раз х 5 подходов200 раз100 раз10 минут |
| Тренировка № 5 | 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 |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Прыжки на скакалкеГибкостьПрыжки с поворотом на 180 градусовПовороты на 180-360 градусов на каждой ногеИмитация поворота (диск/ молот)Ходьба пируэтамиИмитация финала (диск/ молот)Упражнения на прессРастяжка | 500 прыжков20 минут20 раз х 4 подхода10 раз х 4 подхода15 раз х 4 подхода15 раз х 4 подхода15 раз х 4 подхода100 раз5 минут |
| Тренировка № 2 | Прыжки на скакалкеГибкостьПрыжки в разножкеПрисед на стопахНаклоны вперед и в стороныОтжимания с коленСкручивания стояПрыжки с поворотом на 180 градусовУпражнения на прессРастяжка | 500 прыжков15 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 |
| Тренировка № 3 | 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 |