**С 04.05 по 10.05**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Прыжки на скакалке  Гибкость  Разведения:  - лежа  - стоя  - в наклоне  Тяга из-за головы лежа  Скручивания сидя/ стоя  Вращения на правой/ левой ноге:  - на 180 градусов  - на 360 градусов  Имитация входа в поворот  Ходьба пируэтами  Растяжка | 500 раз  20 минут  20 раз х 5 подходов  20 раз х 5 подходов  20 раз х 5 подходов  20 раз х 5 подходов  По 15 раз х 5 подходов  15 раз х 5 подходов  15 раз х 5 подходов  20 раз х 5 подходов  20 раз х 5 подходов  10 минут |
| Тренировка № 2 | Прыжки на скакалке  Гибкость  Отжимания лёжа с колен  Разведения стоя  Разведения лёжа  Восхождения на каждую ногу  Прыжки со сменой ног  Выпрыгивания из низкого приседа  Упражнения на пресс  Упражнения на спину  Растяжка | 500 раз  15 минут  20 раз х 6 подходов  15 раз х 6 подходов  15 раз х 6 подходов  10 раз х 6 подходов  20 раз х 6 подходов  15 раз х 6 подходов  30 раз х 6 подходов  20 раз х 6 подходов  10 минут |
| Тренировка № 3 | Прыжки на скакалке  Гибкость  Приседания на стопах  Группировка (ядро)  Толчок в разножке  Выпрыгивания из группировки  Упражнения на пресс  Растяжка | 500 раз  20 минут  10 секунд х 6 подходов  10 раз х 6 подходов  20 раз х 6 подходов  15 раз х 6 подходов  200 раз  10 минут |
| Тренировка № 4 | Прыжки на скакалке  Гибкость  Присед в выпаде на правую/ левую ногу  Боковые выпады  Выпрыгивания из низкого приседа  Отжимания лежа  Отжимания сидя  Упражнения на пресс  Упражнения на спину  Растяжка | 500 раз  20 минут  По 10 раз х 5 подходов  По 10 раз х 5 подходов  20 раз х 5 подходов  10 раз х 5 подходов  15 раз х 5 подходов  200 раз  100 раз  10 минут |
| Тренировка № 5 | Бег на месте  Гибкость  Отжимания от стены  Отжимания в упоре сзади  Разведения в наклоне  Присед в «разножке»  Боковые выпады на правой (левой) ноге  Прыжки в «разножке»  Упражнения на пресс  Упражнения на спину  Растяжка | 10 минут  20 минут  20 раз х 4 подхода  20 раз х 4 подхода  20 раз х 4 подхода  10 раз х 4 подхода  10 раз х 4 подхода  20 раз х 4 подхода  30 раз х 4 подхода  20 раз х 4 подхода  10 минут |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Прыжки на скакалке  Гибкость  Прыжки с поворотом на 180 градусов  Повороты на 180-360 градусов на каждой ноге  Имитация поворота (диск/ молот)  Ходьба пируэтами  Имитация финала (диск/ молот)  Упражнения на пресс  Растяжка | 500 прыжков  20 минут  20 раз х 4 подхода  10 раз х 4 подхода  15 раз х 4 подхода  15 раз х 4 подхода  15 раз х 4 подхода  100 раз  5 минут |
| Тренировка № 2 | Прыжки на скакалке  Гибкость  Прыжки в разножке  Присед на стопах  Наклоны вперед и в стороны  Отжимания с колен  Скручивания стоя  Прыжки с поворотом на 180 градусов  Упражнения на пресс  Растяжка | 500 прыжков  15 минут  15 раз х 4 подхода  15 раз х 4 подхода  15 раз х 4 подхода  15 раз х 4 подхода  15 раз х 4 подхода  15 раз х 4 подхода  100 раз  10 минут |
| Тренировка № 3 | Прыжки на скакалке  Гибкость  Выпады вперед  Выпады в стороны  Толчок руками в разножке  Группировка ( присед)  Скачки на месте на правой (левой) ноге  Имитация скачка  Имитация финала  Упражнения на пресс  Растяжка | 500 прыжков  15 минут  10 раз х 4 подхода  10 раз х 4 подхода  15 раз х 4 подхода  10 раз х 4 подхода  10 раз х 4 подхода  15 раз х 4 подхода  15 раз х 4 подхода  100 раз  10 минут |