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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Теория ( просмотр видео )Прыжки на скакалке различными способами:Гибкость:- выпады- шпагаты- мостики« Кенгуру» на местеПрыжки на возвышенность ( стул или степ- платформа )« Планка» на локтях« Планка» боковая« Стульчик» у стеныСмена положения ног в упоре лёжаИмитация отталкивания для прыжков в высоту возле стенкиРастяжкаМахи ногамиДыхательные упражнения | 30 минут900 прыжков15 минут10 раз х 3 подхода20 раз х 3 подхода1 минута1 минута1,5 минуты х 2 подхода20 раз х 3 подходаПо 30 раз10 минут2 минуты3 минуты |
| Тренировка № 2 | Теория ( просмотр видео )Бег на местеГибкостьРабота рук на местеПрыжковые 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 ) ногеПрессСпинаРастяжкаМахи ногами на расслабление | 30 минут10 минут15 минут1 минута х 3 подхода800 прыжков30 раз30 раз15 минут20 раз на каждую ногу |
| Тренировка № 3 | Теория ( просмотр видео )Прыжки на скакалке различными способами ( под музыку ):- прыжки на двух ногах- прыжки на правой ( левой ) ноге- высокое бедро- прыжки назад- захлестГибкостьЗапрыгивания 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 поворотомЛёжа на боку, подъем корпусаИмитация движений для толкания ядраБег на месте ( трусца)РастяжкаМахи ногамиДыхательные упражнения | 50 минут10 минут15 минут15 раз х 3 подхода1,5 минуты х 2 подхода20 раз30 раз30 раз30 разПо 20 разПо 20 раз5 минут10 минут2 минут5 минут |
| Тренировка № 4 | Теория ( просмотр видео )Бег на месте под музыкуГибкостьКоплексы упражнений на различные группы мышц, созданные тренером( по видео )«Ритмовые» упражненияУпражнение « стул»ПрессСпинаОтжиманияПрыжки на скакалке различными способамиИмитация отталкивания для прыжков в длинуРастяжка | 30 минут20 минут15 минут30 минут15 минут1 минута х 2 подхода100 раз50 раз30 раз5 минутПо 30 раз10 минут |
| Тренировка № 5 | Теория ( просмотр видео )Бег на местеПрыжки на двух ногахПрыжки на правой ( левой ) ногеРазножкаГибкостьБарьерные упражнения ( в качестве барьера используем спинку стула или натянутую на нужной высоте верёвку )ПриседанияОтжиманияПресс:- « Планка»- лёжа на спине, подъем прямых ног до прямого угла- лёжа на спине, ноги согнуты, подъём корпуса с поворотомПланка на правом ( левом ) бокуПрыжки со сменой ног в выпадеБег на месте ( трусца)РастяжкаДыхательные упражнения | 40 минут10 минут200 прыжковПо 100 прыжков1 минута15 минут20 минут20 раз х 3 подхода20 раз х 3 подхода1 минута х 3 подхода25 раз х 2 подхода50 раз в каждую сторонуПо 1 минуте20 раз х 3 подхода3 минуты15 минут5 минут |
| Тренировка № 6 | Теория ( просмотр видео )Бег на месте ( под музыку )ГибкостьПодъемы на стопах:- на двух- на правой- на левойХодьба выпадамиПрыжки вверх из глубокого приседаПрыжки на скакалке любым способомПрессСпинаОтжимания ( широкая, узкая, средняя постановка рук )« Скалолаз»Растяжка | 20 минут10 минут15 минут150 раз70 раз70 раз20 выпадов х 3 подхода15 раз х 3 подхода5 минут70 раз50 разПо 10 раз1 минута х 3 подхода10 минут |