**С 20.04 по 26.04**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Скакалка  Гибкость  Полуприсед руки в стороны  Шаги в упоре лежа вправо и влево  Отжимания между стульями  Восхождения на стул  Упражнения на ягодицы | 600 прыжков  15 минут  20 раз х 4 подхода  20 раз х 4 подхода  20 раз х 4 подхода  20 раз х 4 подхода  20 раз х 4 подхода |
| Тренировка № 2 | Танцы  Гибкость  Барьерные упражнения  Отжимания от пола  Планка на руках, на локтях  Присед на каждой ноге  Группировка для ядра  Пресс | 10 минут  15 минут  20 раз х 5 подходов  20 раз х 5 подходов  20 раз х 5 подходов  20 раз х 5 подходов  20 раз х 5 подходов  200 раз |
| Тренировка № 3 | Ходьба на месте  Бег на месте  Гибкость  Подъемы на стопах:  - на двух  - на правой  - на левой  Отведение ноги из положения упор лёжа правой / левой  То же самое с отведением колена в сторону  Приседания глубокие с выпрыгиванием вверх  Пресс  Спина  Растяжка | 3 минуты  5 минут  15 минут  150 раз  70 раз  70 раз  По 50 раз  По 50 раз  10 раз  30 раз  30 раз  10 минут |
| Тренировка № 4 | Скакалка  Гибкость  Присед на стопах  Выпрыгивания из нижнего приседа  Разведения, отжимания  Толчок от груди в разножке  Поднятие рук и ног в положении лежа  Пресс  Прыжки с поворотами | 7 минут  15 минут  20 раз х 5 подходов  20 раз х 5 подходов  20 раз х 5 подходов  20 раз х 5 подходов  20 раз х 5 подходов  200 раз  20 раз |
| Тренировка № 5 | Прыжки на скакалке различными способами:  - прыжки на двух ногах  - прыжки на правой ( левой ) ноге  - высокое бедро  - прыжки назад  - захлест  Гибкость  Приседания в группировке на правой / левой ноге  Равновесие в наклоне на правой / левой ноге  Прыжки в наклоне на двух ногах  Отведение прямой ноги в наклоне  Разведения стоя в наклоне  Растяжка | 700 прыжков  15 минут  12 раз х 6 серий  10 минут |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | Скакалка  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 | 5 минут  15 минут  10-15 раз х 4 подхода  10-15 раз х 4 подхода  10-15 раз х 4 подхода  10-15 раз х 4 подхода  10-15 раз х 4 подхода  10-15 раз х 4 подхода  100 раз |
| Тренировка № 2 | Танцы  Гибкость  Выпады вперед, в стороны  Толчок в разножке  Отжимания сзади  Разведения лежа и стоя  Скручивания сидя  Скачки на месте  Упражнения на пресс | 10 минут  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  50 раз |
| Тренировка № 3 | Скакалка  Гибкость  Присед на стопах  Восхождения  Повороты в прыжке на 90 градусов, 180, 360  Планка на кистях, на локтях  Поднятия рук и ног лежа на животе  Пресс: ноги + тело | 500 прыжков  15 минут  20 раз х 4 подхода  20 раз х 4 подхода  20 раз х 4 подхода  20 раз х 4 подхода  20 раз х 4 подхода  20 раз х 4 подхода |