**С 20.04 по 26.04**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | - Теоретическая подготовка  - Разминка: Бег на месте под музыку чередуя с беговыми упражнениями: - подскоки - прямые ноги - захлест - высокое бедро - правая прямая, левая захлест - левая прямая, правая захлест - правая колено, левая захлест - левая прямая, правая захлест - правая прямая, левая колено - левая прямая, правая колено - 3 колено, 3 прямые - 3 прямы, 3 захлест - 3 колено, 3 захлест - Разминка на гибкость  - Видео-план на развитие силы мышц туловища Метание поролоновой губки в стену для копья ( в обычную стену) | 40 мин  13 мин (30 сек бег + 30 сек упражнение)  15 упражнений  30 мин  50 бросков |
| Тренировка № 2 | - Теоретическая подготовка  - Разминка:  Табата по видео-плану, разминка на гибкость  - Ходьба выпадами  - Прыжки вверх из глубокого приседа  - Подъемы на стопах вверх-вниз  - Подъемы на одной стопе вверх-вниз  - Прыжки на скакалке на 2-х, на одной, в приседе  Упражнения для развития силы мышц спины и пресса  **\*** Подъемы туловища к ногам из положения «лежа на спине»  \* Подъемы прямых ног до угла 90 гр из положения «лежа на спине»  \* Подъемы туловища с поворотом вправо-влево из положения «лёжа на спине»  \* Лежа на животе, руки за головой, подъем корпуса  \* Лежа на животе, одновременный подъем корпуса и ног  \* Лежа на животе, поочередный подъем разноименных рук и ног  Отжимания (широкая, узкая, средняя постановка рук)  -Заминка (медленный бег на месте, упражнения на гибкость, махи, восстановление дыхания) | Перерывы между упражнениями от 15 до 30 сек  60 минут  20 минут  2х20 шагов  2х15 р  2х1 мин  2х30 сек на ногу  5 мин  15 мин  30 р  30 р  30 р  30 р  30 р  30 р  По 10 р  10 мин |
| Тренировка № 3 | Теория ( просмотр видео )  Прыжки на скакалке различными способами:  Гибкость:  - выпады  - шпагаты  - мостики  « Кенгуру» на месте  Прыжки на возвышенность ( стул или степ- платформа )  « Планка» на локтях  « Планка» боковая  « Стульчик» у стены  Смена положения ног в упоре лёжа  Имитация отталкивания для прыжков в высоту возле стенки  Растяжка  Махи ногами  Дыхательные упражнения | 30 минут  900 прыжков  15 минут  10 раз х 3 подхода  20 раз х 3 подхода  1 минута  1 минута  1,5 минуты х 2 подхода  20 раз х 3 подхода  По 30 раз  10 минут  2 минуты  3 минуты |
| Тренировка № 4 | - Теоретическая подготовка  Чтение литературы и просмотр обучающих видео  - Разминка  Энергичный танец по видео, разминка на гибкость  Упражнения для развития силы мышц ног  - Ходьба выпадами  - Выпрыгивания вверх из глубокого приседа  - Подъемы на стопах вверх-вниз  - Подъемы на одной стопе вверх-вниз  - Прыжки на скакалке на 2-х,  - Прыжки на скакалке на одной  Упражнения для развития силы мышц спины и пресса  **\*** Подъемы туловища к ногам из положения «лежа на спине»  \* Подъемы прямых ног до угла 90 гр из положения «лежа на спине»  \* Подъемы туловища с поворотом вправо-влево из положения «лежа на спине»  \* Лежа на животе, руки за головой, подъем корпуса  \* Лежа на животе, «рыбка»  \* Лежа на животе поочередный подъем разноименных рук и ног  Отжимания (широкая, узкая, средняя постановка рук)  - Имитация отталкивания для прыжков в длину  -Заминка (медленный бег на месте, упражнения на гибкость, махи, восстановление дыхания) | 20 мин  25 мин  3х20 шагов  3х15 р  2х1 мин  2х30 сек на ногу  200 р,  по 100 р  35 р  35 р  30 р  40 р  40 р  40 р  По 15-20 р  30 р  15 мин |
| Тренировка № 5 | - Теоретическая подготовка  - Разминка  С утяжелителями:  **-** Работа рук на месте  - Бег на месте на прямых ногах  **-** Бег на месте с высоким подниманием бедра  - Прыжки через скакалку на 2-х  - Прыжки через скакалку на каждой  - Запрыгивания на возвышенность двумя ногами  - «Стульчик» у стенки  Упражнения на укрепление мышцы туловища  \* «Раскладушка»  \* Лежа на спине, ноги согнуты, руки за головой, подъем корпуса  - Лёжа на животе, «Рыбка»  \* Лёжа на животе, подъем корпуса с поворотом  \* Лежа на животе, руки за голову подъем корпуса  - Лежа на боку подъем корпуса  - Заминка (медленный бег на месте, упражнения на гибкость, махи, восстановление дыхания) | 60 мин  25 мин  3х30 сек  3х30 сек  3х30 сек  2 мин  По 1 мин  3х15 р  2 х 1-1,5 мин  20 р  30 р  30 р  30 р  30 р  По 20 р  15 мин |
| Тренировка № 6 | Теория ( просмотр видео )  Бег на месте  Прыжки на двух ногах  Прыжки на правой ( левой ) ноге  Разножка  Гибкость  Барьерные упражнения ( в качестве барьера используем спинку стула или натянутую на нужной высоте верёвку )  Приседания  Отжимания  Пресс:  - « Планка»  - лёжа на спине, подъем прямых ног до прямого угла  - лёжа на спине, ноги согнуты, подъём корпуса с поворотом  Планка на правом ( левом ) боку  Прыжки со сменой ног в выпаде  Бег на месте ( трусца)  Растяжка  Дыхательные упражнения | 40 минут  10 минут  200 прыжков  По 100 прыжков  1 минута  15 минут  20 минут  20 раз х 3 подхода  20 раз х 3 подхода  1 минута х 3 подхода  25 раз х 2 подхода  50 раз в каждую сторону  По 1 минуте  20 раз х 3 подхода  3 минуты  15 минут  5 минут |