**С 11.05 по 17.05**

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1 | Разминка ходьба на месте прыжки на стопах прыжки в разножке Упражнения на гибкостьмахи рукамиПовороты вокруг своей оси вправо/влевоПриседания Наклоны с отягощением впередЖим стояРазведения стояОтжиманияПрессПланка на правом и левом боку Растяжка Дыхательные упражнения  | 20мин:3мин3мир3мин8мин3мин1час 20мин:6серий по 15повторений20мин |
| Тренировка №2 | РазминкаПрыжки на лестнице: На правойНа левойНа двух На двух через ступенькуНа двух спиной впередВ разножкеПравым бокомЛевым бокомПрессСпинаВращения на месте по 10раз вправо/влевоРастяжка | 20мин1чам 20мин:6 серий (по две прямые в серии) 20мин |
| Тренировка №3 | Разминка Подъемы на стопахНа двухНа правой На левой Отведение ноги из положения упор лёжа правой/левойТо же, с отведением колена в сторонуПриседания глубокие 10раз+ 5 выпрыгиваний вверхОтжимания пресс РастяжкаМахи руками  | 20мин1час 20мин:6серий20раз20раз10раз(6раз)30раз20мин |
| Тренировка №4 | Разминка Приседания в группировке на правой/на левой н. Равновесие в наклоне на правой/левой н. Прыжки в наклоне на двух ногахЖим стояРазведение рук стоя в наклонеПрессРастяжка Махи руками | 20мин1час 20мин:6 серий по 12повторений10раз10раз20раз10раз10раз20мин |
| Тренировка №5  | РазминкаХодьба на местеПодскоки на местеРазножка на местеРастяжкаУпражнения с 1,5литровой бутылкой с водой::-Рука вперед-быстрвюые повороты вправо/влево-поймать падающую бутылку -подбросить вверх толчком от плеча и поймать (кисть повернуть большим пальцем вперёд) -подбросить вверх с поворотом на 180\*(360\*)-из положения рука в сторону-вращения в локтевых суставах-вращения прямой рукой вперед/назадПриседания, ноги шире плечВыпригивания из положения сидя на стулеПовороты вокруг своей оси вправо/влевоПрессСпинаРастяжка | 20мин1час 20мин :4 серии по 12раз20мин4 подхода по 3010 минут |

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка № 1 | 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 № 2 | 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 |
| Тренировка № 3 | 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 |