

СОГЛАСОВАНО:

Зам. директора по УВР

Калачикова Е.Х.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУ ДО «ДЮСШ им В.Г. Румянцева»

Нифонов В.В.

«18» января 2022 г.

План дистанционного обучения с 18.01.22 по 28.01.22

Тренер – преподаватель по северному многоборью Давыдов Михаил Прокопьевич

Дата	СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3
17.01.22			
18.01.22	ОРУ: Разминка 10 мин Основная часть: Имитационные прыжки перед зеркалом. Поднимание отпуская туловища из положения лежа на спине 15 раз по 5 подхода		ОРУ: Разминка 10 мин Основная часть: Поднимание отпуская туловища из положения лежа на спине 20 раз по 5 подхода. Сгибание и разгибание рук на полу 20 раз по 5 подхода
19.01.22		Разминка 10 мин Основная часть: Приседание 3 подхода по 15 раз между подходами 1 мин отдых. Равновесие на одной ноге по 10 секунд. Прыжки на двух ногах 30 раз на месте. Заминка: растяжка всех мышц	
20.01.22	ОРУ: Разминка 10 мин Основная часть: Сгибание и разгибание рук на скамейке. Прыжки с высоким подниманием туловища на месте (на время 30 сек) Прыжки через скакалку 15 раз по 3 подхода. Заминка: растяжка всех мышц		ОРУ: Разминка 10 мин Основная часть: Поднимание и отпуская туловища из положения лежа на спине 20 раз по 3 подход. Сгибание и разгибание рук на полу 10 раз. Заминка: растяжка на всех мышц
21.01.22		ОРУ: Разминка 10 мин Основная часть: Поднимание и отпуская туловища из положения лежа на спине 20 раз по 3 подход. Сгибание и разгибание рук на	

		полу 10 раз. Заминка: растяжка на всех мышц	
24.01.22	Разминка 10 мин Основная часть: Приседание 3 подхода по 15 раз между подходами 1 мин отдых. Равновесие на одной ноге по 10 секунд. Прыжки на двух ногах 30 раз на месте. Заминка: растяжка всех мышц		ОРУ: Разминка 10 мин Основная часть: Имитационные прыжки перед зеркалом. Поднимание отпуская туловища из положения лежа на спине 20 раз по 5 подходов
25.01.22		ОРУ: Разминка 10 мин Основная часть: Имитационные прыжки перед зеркалом. Поднимание отпуская туловища из положения лежа на спине 15 раз по 5 подхода	
26.01.22	ОРУ: Разминка 10 мин Основная часть: Имитационные прыжки перед зеркалом. Поднимание отпуская туловища из положения лежа на спине 15 раз по 5 подхода		ОРУ: Разминка 10 мин Основная часть: Поднимание отпуская туловища из положения лежа на спине 20 раз по 5 подхода. Сгибание и разгибание рук на полу 20 раз по 5 подхода
27.01.22		Разминка 10 мин Основная часть: Приседание 3 подхода по 15 раз между подходами 1 мин отдых. Равновесие на одной ноге по 10 секунд. Прыжки на двух ногах 30 раз на месте. Заминка: растяжка всех мышц	
28.01.22	ОРУ: Разминка 10 мин Основная часть: Сгибание и разгибание рук на скамейке. Прыжки с высоким подниманием туловища на месте (на время 30 сек) Прыжки через скакалку 15 раз по 3 подхода. Заминка: растяжка всех мышц		ОРУ: Разминка 10 мин Основная часть: Поднимание и отпуская туловища из положения лежа на спине 20 раз по 3 подход. Сгибание и разгибание рук на полу 10 раз. Заминка: растяжка на всех мышц