

«СОГЛАСОВАНО»:

Зам.директора по УВР

Калачикова Е.Х.



«УТВЕРЖДАЮ»:

Директор МБУ ДО «Вилуйская ДЮСШ»

Нифонов В.В.

2022г.

План дистанционного обучения с 18.01.22 по 31.01.22

Тренер- преподаватель по северному многоборью

Анисимов Иван Алексеевич

Дата	СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3
18.01.22		ОРУ: Разминка 10 мин. Основная часть: Имитационные прыжки перед зеркалом. Прыжки через скакалку 20 раз по 3 подхода. Поднимание отпуская туловища из положения лежа на спине 10 раз	
19.01.22	ОРУ: Разминка 10 мин. Основная часть: Имитационные прыжки перед зеркалом. Прыжки через скакалку 20 раз по 3 подхода. Поднимание отпуская туловища из положения лежа на спине 10 раз		ОРУ: Разминка 10 мин. Основная часть: Поднимание отпуская туловища из положения лежа на спине 10 раз по 3 подхода. Сгибание и разгибание рук на полу 10 раз. Заминка: Растяжка всех мышц
20.01.22		Разминка 10 мин. Основная часть: приседание 3 подхода по 15 раз между подходами 1 мин отдых. Равновесия на одной ноге по 10 секунд. Прыжки на двух ногах 30 раз на месте. Заминка: растяжка всех мышц.	
21.01.22	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 отпуская туловища из положения лежа на спине 10 раз по 3 подхода. Сгибание и разгибание рук на полу 10 раз. Заминка: Растяжка всех мышц
22.01.22		ОРУ: Разминка 10 мин. Основная часть: Поднимание отпуская туловища из положения лежа на спине 10 раз по 3 подхода. Сгибание и разгибание рук на полу 10 раз. Заминка: Растяжка всех мышц	
24.01.22	Разминка 10 мин. Основная часть: приседание 3 подхода по 15 раз между подходами 1 мин отдых. Равновесия 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. Прыжки через скакалку 20 раз по 3 подхода. Поднимание отпуская туловища из положения лежа на спине 10 раз

25.01.22		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	
26.01.22	Разминка 10 мин. Основная часть: приседание 3 подхода по 15 раз между подходами 1 мин отдых. Равновесия на одной ноге по 10 секунд. Прыжки на двух ногах 30 раз на месте. Заминка: растяжка всех мышц.		ОРУ: Разминка 10 мин. Основная часть: Поднимание отпускание туловища из положения лежа на спине 10 раз по 3 подхода. Сгибание и разгибание рук на полу 10 раз. Заминка: Растяжка всех мышц
27.01.22		ОРУ: Разминка 10 мин. Основная часть: Имитационные прыжки перед зеркалом. Прыжки через скакалку 20 раз по 3 подхода. Поднимание отпускание туловища из положения лежа на спине 10 раз	
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 отпускание туловища из положения лежа на спине 10 раз по 3 подхода. Сгибание и разгибание рук на полу 10 раз. Заминка: Растяжка всех мышц
29.01.22		ОРУ: Разминка 10 мин. Основная часть: Имитационные прыжки перед зеркалом. Прыжки через скакалку 20 раз по 3 подхода. Поднимание отпускание туловища из положения лежа на спине 10 раз	
31.01.22	ОРУ: Разминка 10 мин. Основная часть: Поднимание отпускание туловища из положения лежа на спине 10 раз по 3 подхода. Сгибание и разгибание рук на полу 10 раз. Заминка: Растяжка всех мышц		ОРУ: Разминка 10 мин. Основная часть: Имитационные прыжки перед зеркалом. Прыжки через скакалку 20 раз по 3 подхода. Поднимание отпускание туловища из положения лежа на спине 10 раз