

Согласовано:

Зам. директора по УВР:  Калачикова Е.Х.

Утверждаю:

Директор:  Нифонов В.В.



План дистанционного обучения с 31 января по 05 февраля 2022 г.

Вид спорта: Гиревой спорт

Тренер-преподаватель: Павлов Э.Г.

Дни недели	НПГ-1	НПГ-2
Пн-31.01.22	Подготовительная часть (10мин) - Бег на месте 5мин - ОРУ 5мин Основная часть (15мин) - Берпи 8 раз 3 подхода - Отжимание 10 раз 3 подхода - Приседание 15 раз 3 подхода - Подтягивания туловища 15 раз 3 подхода Заключительная часть (5мин) - Ходьба на месте - Растяжка всех групп мышц	Подготовительная часть (10мин) - Бег на месте 5мин - ОРУ 5мин Основная часть (15мин) - Подтягивание 12 раз 3 подхода - Отжимание 15 раз 3 подхода - Приседание 15 раз 3 подхода - Подтягивания туловища 20 раз 3 подхода - Берпи 15раз 4 подхода Заключительная часть (5мин) - Ходьба на месте - Растяжка всех групп мышц
Вт-01.02.22		Подготовительная часть (10мин) - Бег на месте 5мин - ОРУ 5мин Основная часть (15мин) - Подтягивание 12 раз 3 подхода - Отжимание 15 раз 3 подхода - Приседание 15 раз 3 подхода - Подтягивания туловища 20 раз 3 подхода - Берпи 15раз 4 подхода Заключительная часть (5мин) - Ходьба на месте - Растяжка всех групп мышц
Ср-02.02.22	Подготовительная часть (10мин) - Бег на месте 5мин - ОРУ 5мин	Подготовительная часть (10мин) - Бег на месте 5мин - ОРУ 5мин

	Основная часть (15мин) - Берпи 8 раз 3 подхода - Отжимание 10 раз 3 подхода - Приседание 15 раз 3 подхода - Подтягивания туловища 15 раз 3 подхода Заключительная часть (5мин) - Ходьба на месте - Растяжка всех групп мышц	Основная часть (15мин) - Подтягивание 12 раз 3 подхода - Отжимание 15 раз 3 подхода - Приседание 15 раз 3 подхода - Подтягивания туловища 20 раз 3 подхода - Берпи 15раз 4 подхода Заключительная часть (5мин) - Ходьба на месте - Растяжка всех групп мышц
Чт-03.02.22		Подготовительная часть (10мин) - Бег на месте 5мин - ОРУ 5мин Основная часть (15мин) - Подтягивание 12 раз 3 подхода - Отжимание 15 раз 3 подхода - Приседание 15 раз 3 подхода - Подтягивания туловища 20 раз 3 подхода - Берпи 15раз 4 подхода Заключительная часть (5мин) - Ходьба на месте - Растяжка всех групп мышц
Пт-04.02.22	Подготовительная часть (10мин) - Бег на месте 5мин - ОРУ 5мин Основная часть (15мин) - Берпи 8 раз 3 подхода - Отжимание 10 раз 3 подхода - Приседание 15 раз 3 подхода - Подтягивания туловища 15 раз 3 подхода Заключительная часть (5мин) - Ходьба на месте - Растяжка всех групп мышц	Подготовительная часть (10мин) - Бег на месте 5мин - ОРУ 5мин Основная часть (15мин) - Подтягивание 12 раз 3 подхода - Отжимание 15 раз 3 подхода - Приседание 15 раз 3 подхода - Подтягивания туловища 20 раз 3 подхода - Берпи 15раз 4 подхода Заключительная часть (5мин) - Ходьба на месте - Растяжка всех групп мышц