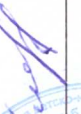


«Согласовано»

Зам. директора по УВР  Калачикова Е.Х.

«Утверждаю»

Директор ДЮСШ  Нионов В.В.

ПЛАН

Дистанционных учебно-тренировочных занятий по северному многоборью

с 12 мая по 18 мая 2021 г. для обучающихся тренера-преподавателя С.К. Новгородовой

№	СОГ-1	СОГ-2	СОГ-3
11.05.21	Общая специальная разминка 10-15 мин Перерыв между упражнениями 1-2 мин Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу 15 раз Поднимание отпуская туловища из положения лежа из положение лежа на спине 15 раз Выпрыгивание вверх из положение упор присед 15 раз Поднимание отпуская спины положение лежа на животе 15 раз прыжки на скалке 60раз задание выполнять по 3 подхода		Общая специальная разминка 10-15 мин Перерыв между упражнениями 1-2 мин Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу 30 раз Поднимание отпуская туловища из положения лежа из положение лежа на спине 30 раз Выпрыгивание вверх из положение упор присед 30 раз Поднимание отпуская спины положение режа на животе 30 раз прыжки на скалке 70раз задание выполнять по 3 подхода
12.05.21		Общая специальная разминка 10-15 мин Перерыв между упражнениями 1-2 мин Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу 30 раз Поднимание отпуская туловища из положения лежа из положение лежа на спине 30 раз Выпрыгивание вверх из положение упор присед 30 раз Поднимание отпуская спины положение режа на животе 30 раз прыжки на скалке 70раз задание выполнять по 3 подхода	
13.05.21	Общая специальная разминка 10-15 мин Перерыв между упражнениями 1-2 мин Сгибание разгибание рук на скамейке Прыжок боком через натянутый шнур 20 раз Прыжки с высоким подниманием колени 20 раз		

	Прыжки не сгибая колени 20 Прыжка через нарты имитация 70 раз по 2 подхода под		
14.05.21	Общая специальная разминка 10-15 мин Перерыв между упражнениями 1-2 мин Ходьба на носках, руки вверх 1 мин На пятках, руки за голову 1 мин С перекатом с пятки на носок, руки на пояс 1 мин Прыжки на скакалке 1 мин (По 3 подхода) Прыжок в длину с места 20 раз	Общая специальная разминка 10-15 мин Перерыв между упражнениями 1-2 мин Сгибание разгибание рук на скамейке Прыжок боком через натянутый шнур 20 раз Прыжки с высоким подниманием колени 30 раз Прыжки не сгибая колени 30 Прыжки через нарты имитация 100 раз по 2 подхода под	
15.05.21		Общая специальная разминка 10-15 мин Перерыв между упражнениями 1-2 мин Ходьба на носках, руки вверх 1 мин На пятках, руки за голову 1 мин С перекатом с пятки на носок, руки на пояс 1 мин Прыжки на скакалке 1 мин (По 3 подхода) Прыжок в длину с места 20 раз	
17.05.21	Общая специальная разминка 10-15 мин Перерыв между упражнениями 1-2 мин Сгибание Разгибание рук в упоре лежа на полу 20 раз Поднимание отпуская туловища из положения лежа из положение лежа на спине 20 раз Выпрыгивание вверх из положение упор присед 20 раз Поднимание отпуская спины положение режа на животе 30 раз Прыжки на скакалке 50 раз Задание выполнять по 3 подхода	Общая специальная разминка 10-15 мин Перерыв между упражнениями 1-2 мин Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу 30 раз Поднимание отпуская туловища из положения лежа из положение лежа на спине 30 раз Выпрыгивание вверх из положение упор присед 30 раз Поднимание отпуская спины положение режа на животе 30 раз Прыжки на скакалке 70 раз Задание выполнять по 3 подхода	
18.05.21	Общая специальная разминка 10-15 мин Перерыв между упражнениями 1-2 мин Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу 15 раз Поднимание отпуская туловища из положения лежа из положение лежа на спине 15 раз Выпрыгивание вверх из положение упор присед 15 раз	Общая специальная разминка 10-15 мин Перерыв между упражнениями 1-2 мин Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу 15 раз Поднимание отпуская туловища из положения лежа из положение лежа на спине 15 раз Выпрыгивание вверх из положение упор присед 15 раз Поднимание отпуская спины положение лежа на животе 15 раз Прыжки на скакалке 60 раз	

	Поднимание отпуская спину положение лежа на животе 15 раз прыжки на скакалке 60раз задание выполнять по 3 подхода		задание выполнять по 3 подхода
--	---	--	---------------------------------------