

«Согласовано»

Зав. директора по УВР

Калачикова Е.Х.

«Утверждаю»

Нифонов В.В.

Директор ДЮСШ

**План заданий с 12 по 18.05.2021 для
Спортивно-оздоровительной группы №2 стрельба из лука
тренер-преподаватель Степанова А.А.**

№	Упражнения	12 мая		Время	Упражнения	13 мая		Время
		Кол-во	Подходы			Кол-во	Подходы	
1	Самостоятельная разминка			23 мин	Самостоятельная разминка			23 мин
2	Упор лежа поднос ног к груди	10	3		Упор лежа поднос ног к груди	10	3	
3	Приседания	10	3		Приседания	10	3	
4	Отжимания	10	3		Отжимания	10	3	
5	Поднимание туловища	15	3		Поднимание туловища	15	3	
6	Упражнение мостик		1	3 мин	Упражнение мостик		1	3 мин
7	Шпагат		1	3 мин	Шпагат		1	3 мин
8	Прыжки на скакатке		3	1 мин	Прыжки на скакатке		3	1 мин
9	Имитация жгутом (резинкой)		2	15 мин	Имитация жгутом (резинкой)		2	15 мин
10	Планка		3	1 мин	Планка		3	1 мин

№	Упражнения	14 мая		Время	Упражнения	15 мая		Время
		Кол-во	Подходы			Кол-во	Подходы	
1	Самостоятельная разминка			23 мин	Самостоятельная разминка			23 мин
2	Упор лежа поднос ног к груди	10	3		Упор лежа поднос ног к груди	10	3	
3	Приседания	10	3		Приседания	10	3	
4	Отжимания	10	3		Отжимания	10	3	
5	Поднимание туловища	15	3		Поднимание туловища	15	3	
6	Упражнение мостик		1	3 мин	Упражнение мостик		1	3 мин
7	Шпагат		1	3 мин	Шпагат		1	3 мин
8	Прыжки на скакалке		3	1 мин	Прыжки на скакалке		3	1 мин
9	Имитация жгутом (резинкой)		2	15 мин	Имитация жгутом (резинкой)		2	15 мин
10	Планка		3	1 мин	Планка		3	1 мин

№	Упражнения	16 мая		Время	Упражнения	18 мая		Время
		Кол-во	Подходы			Кол-во	Подходы	
1	Самостоятельная разминка			23 мин	Самостоятельная разминка			23 мин
2	Упор лежа поднос ног к груди	10	3		Упор лежа поднос ног к груди	10	3	
3	Приседания	10	3		Приседания	10	3	
4	Отжимания	10	3		Отжимания	10	3	
5	Поднимание туловища	15	3		Поднимание туловища	15	3	
6	Упражнение мостик		1	3 мин	Упражнение мостик		1	3 мин
7	Шпагат		1	3 мин	Шпагат		1	3 мин
8	Прыжки на скакалке		3	1 мин	Прыжки на скакалке		3	1 мин
9	Имитация жгутом (резинкой)		2	15 мин	Имитация жгутом (резинкой)		2	15 мин
10	Планка		3	1 мин	Планка		3	1 мин

**План заданий с 12.05.2021 по 18.05.2021 для
Спортивно-оздоровительной группы № 3 стрельба из лука
тренер-преподаватель Степанова А.А.**

№	Упражнения	12 мая		Время	Упражнения	13 мая		Время
		Кол-во	Подходы			Кол-во	Подходы	
1	Самостоятельная разминка			23 мин	Самостоятельная разминка			23 мин
2	Упор лежа поднос ног к груди	15	3		Упор лежа поднос ног к груди	15	3	
3	Приседания	15	3		Приседания	15	3	
4	Отжимания	20	3		Отжимания	20	3	
5	Поднимание туловища	20	3		Поднимание туловища	20	3	
6	Упражнение мостик		1	3 мин	Упражнение мостик		1	3 мин
7	Шпагат		1	3 мин	Шпагат		1	3 мин
8	Прыжки на скакалке		3	1 мин	Прыжки на скакалке		3	1 мин
9	Имитация жгутом (резинкой)		2	15 мин	Имитация жгутом (резинкой)		2	15 мин
10	Планка		3	1 мин	Планка		3	1 мин

№	Упражнения	14 мая		Время	Упражнения	15 мая		Время
		Кол-во	Подходы			Кол-во	Подходы	
1	Самостоятельная разминка			23 мин	Самостоятельная разминка			23 мин
2	Упор лежа поднос ног к груди	15	3		Упор лежа поднос ног к груди	15	3	
3	Приседания	15	3		Приседания	15	3	
4	Отжимания	20	3		Отжимания	20	3	
5	Поднимание туловища	20	3		Поднимание туловища	20	3	
6	Упражнение мостик		1	3 мин	Упражнение мостик		1	3 мин
7	Шагак		1	3 мин	Шагак		1	3 мин
8	Прыжки на скакалке		3	1 мин	Прыжки на скакалке		3	1 мин
9	Имитация жгутом (резинкой)		2	15 мин	Имитация жгутом (резинкой)		2	15 мин
10	Планка		3	1 мин	Планка		3	1 мин

№	Упражнения	16 мая		Время	Упражнения	18 мая		Время
		Кол-во	Подходы			Кол-во	Подходы	
1	Самостоятельная разминка			23 мин	Самостоятельная разминка			23 мин
2	Упор лежа поднос ног к груди	15	3		Упор лежа поднос ног к груди	15	3	
3	Приседания	15	3		Приседания	15	3	
4	Отжимания	20	3		Отжимания	20	3	
5	Поднимание туловища	20	3		Поднимание туловища	20	3	
6	Упражнение мостик		1	3 мин	Упражнение мостик		1	3 мин
7	Шагак		1	3 мин	Шагак		1	3 мин
8	Прыжки на скакалке		3	1 мин	Прыжки на скакалке		3	1 мин
9	Имитация жгутом (резинкой)		2	15 мин	Имитация жгутом (резинкой)		2	15 мин
10	Планка		3	1 мин	Планка		3	1 мин

Дата	
12 мая	<u>1. Растяжка</u> Наклоны в разные стороны. (8 раз в каждую сторону) Наклоны вперед, касаясь руками пола.(10 раз) Складка на полу. (10 раз). «Бабочка» - сводить, разводить колени. (10 раз) Складка на полу ноги врозь. (10 раз). <u>2. Упражнения для ног</u> Приседания (2 подхода по 20 раз, отдых 30 сек.) Равновесие на одной ноге (по 15 секунд) Прыжки на одной ноге, руки на поясе. (2 подхода по 10 раз на каждую ногу, отдых 30 сек.) <u>3. Упражнения для пресса</u> Поднимание туловища (2 подхода по 30-35 раз) Лежа поднимание ног (2 подхода по 10 раз) «Лодочка на спине» (2 подхода по 15 сек)

Дата	СОГ -1
13 мая	<u>1. Упражнения для спины</u> Поднимание спины вверх (2 подхода по 15 раз) «Лодочка на животе» (2 подхода по 15 сек) <u>2. Упражнения для рук</u> Планка (20-30 сек) Ожимания от пола (5-7 раз по 3 подхода) <u>3. Скакалка</u> (2 подхода по 30-40 раз)
14 мая	<u>1. Растяжка</u> Наклоны в разные стороны. (10 раз в каждую сторону) Наклоны вперед, касаясь руками пола.(12 раз) Складка на полу. (12 раз). «Бабочка» - сводить, разводить колени. (12 раз) Складка на полу ноги врозь. (12 раз). <u>2. Упражнения для ног</u> Приседания (2 подхода по 45 раз, отдых 30 сек.) Равновесие на одной ноге (по 18 секунд) Прыжки на одной ноге, руки на поясе. (2 подхода по 15 раз на каждую ногу, отдых 30 сек.) <u>3. Упражнения для пресса</u> Поднимание туловища (2 подхода по 35-40 раз) Лежа поднимание ног (2 подхода по 15 раз)

15 мая	<u>1. Упражнения для спины</u> Поднимание спины вверх (2 подхода по 15 раз) «Лодочка на животе» (2 подхода по 15 сек) <u>2. Упражнения для рук</u> Планка (20-30 сек) Отжимания от пола (5-7 раз по 3 подхода) <u>3. Скакалка</u> (2 подхода по 40-45 раз)
16 мая	<u>1. Упражнения для ног</u> Приседания (2 подхода по 20 раз, отдых 30 сек.) Равновесие на одной ноге (по 15 секунд) Прыжки на одной ноге, руки на поясе. (2 подхода по 10 раз на каждую ногу, отдых 30 сек.) <u>2. Упражнения для пресса</u> Поднимание туловища (2 подхода по 30-35 раз) Лежа поднимание ног (2 подхода по 10 раз) «Лодочка на спине» (2 подхода по 15 сек)
18 мая	<u>1. Растяжка</u> Наклоны в разные стороны. (8 раз в каждую сторону) Наклоны вперед, касаясь руками пола.(10 раз) Складка на полу. (10 раз). «Бабочка» - сводить, разводите колени. (10 раз) Складка на полу ноги врозь. (10 раз)