

«Согласовано»

Зам.директора по УВР: Е.Х. Калачикова



Директор В.В. Нионов

ПЛАН

Индивидуальных заданий для самостоятельной подготовки в форме дистанционного обучения
по якутским прыжкам с 17.05.21. по 31.05.21.

тренер-преподаватель Акимов Алексей Сергеевич

Дата	СОГ1	СОГ2	СОГ3
17.05.21	ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: Взрывные упражнения на все группы мышц (сидя и стоя на каждую ногу по 5 раз по2 подхода) Пресс, поднимание туловища на выносливость, спина динамика по 15 повторений 2 подхода. Заминка: растяжка всех групп мышц.		ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: Взрывные упражнения на все группы мышц (сидя и стоя на каждую ногу по 10 раз по2 подхода) Пресс, поднимание туловища на выносливость, спина динамика по 25 повторений 2 подхода. Заминка: растяжка всех групп мышц.
18.05.21		ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: имитация техники рук в беге перед зеркалом по 30 сек. 15 подходов. Имитация техники рук в якутских прыжках перед зеркалом, кылыы, ыстанга, куобах по 20 сек. 10 подходов	

		Пресс, поднимание туловища на выносливость. Заминка: растяжка всех групп мышц.	
19.05.21	ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: динамические упражнения на икроножную мышцу со статикой (динамика 15 повторений на каждую ногу + статика удержание 15 сек. 2 подхода Пресс, планка 1 мин. 2 подхода Заминка: растяжка всех групп мышц.		ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: динамические упражнения на икроножную мышцу со статикой (динамика 25 повторений на каждую ногу + статика удержание 25 сек. 2 подхода Пресс, планка 1 мин. 2 подхода Заминка: растяжка всех групп мышц.
20.05.21		ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: статические упражнения на переднюю и заднюю поверхности бедра (по 25 сек. 2 подхода) Заминка: растяжка всех групп мышц.	
21.05.21	ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: ОФП, отжимания 10 повторения 3 подхода, отжимания 10 повторения 3 подхода, пресс 10 повторения 3 подхода, Заминка: растяжка всех групп мышц.		ОРУ: разминка 10 мин. Основная Часть: Кроссфит 1 сет 15 мин. (Бёрпи, отжимания, пресс, приседания, прыжки на месте). Заминка: растяжка всех групп мышц.

24.05.21	ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: имитация техники рук в беге перед зеркалом по 20 сек. 10 подходов. Имитация техники рук в якутских прыжках перед зеркалом, кылыы, ыстанга, куобах по 20 сек. 10 подходов Пресс, поднимание туловища на выносливость. Заминка: растяжка всех групп мышц.	ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: имитация техники рук в якутских прыжках перед зеркалом, кылыы, ыстанга, куобах по 20 сек. 10 подходов Пресс, поднимание туловища на выносливость. Заминка: растяжка всех групп мышц.	ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: имитация техники рук в якутских прыжках перед зеркалом, кылыы, ыстанга, куобах по 20 сек. 10 подходов Пресс, поднимание туловища на выносливость. Заминка: растяжка всех групп мышц.
25.05.21		ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: динамические упражнения на икроножную мышцу со статикой (динамика 20 раз на каждую ногу + статика удержание 20 сек. 2 подхода Пресс, планка 1 мин. 2 подхода Заминка: растяжка всех групп мышц.	ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: статические упражнения на переднюю и заднюю поверхность бедра (по 30 сек. 2 подхода) Заминка: растяжка всех групп мышц.
26.05.21	ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: статические упражнения на переднюю и заднюю поверхность бедра (по 20 сек. 2 подхода) Заминка: растяжка всех групп мышц.		ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: статические упражнения на переднюю и заднюю поверхность бедра (по 30 сек. 2 подхода) Заминка: растяжка всех групп мышц.

			групп мышц.
27.05.21		ОРУ: разминка 10 мин. Основная Часть: Кроссфит 1 сет 15 мин. (Бёрпи, отжимания, пресс, приседания, прыжки на месте). Заминка: растяжка всех групп мышц.	
28.05.21	ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: ОФП, отжимания 5 повторения 3 подхода, отжимания 10 повторения 3 подхода, пресс 10 повторения 3 подхода, Заминка: растяжка всех групп мышц.		ОРУ: разминка 10 мин. Основная Часть: Кроссфит 1 сет 10 мин. (Бёрпи, отжимания, пресс, приседания, прыжки на месте). Заминка: растяжка всех групп мышц.
31.05.21	ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: Взрывные упражнения на все группы мышц (сидя и стоя на каждую ногу по 5 раз по2 подхода) Пресс, поднимание туловища на выносливость, спина динамика по 15 повторений 2 подхода. Заминка: растяжка всех групп мышц.		ОРУ: разминка 10 мин. Основная часть: Взрывные упражнения на все группы мышц (сидя и стоя на каждую ногу по 10 раз по2 подхода) Пресс, поднимание туловища на выносливость, спина динамика по 25 повторений 2 подхода. Заминка: растяжка всех групп мышц.