

«Согласовано»

Зам.директора по УВР:  Калачикова Е.Х.



«Утверждаю»

Директор  Нифонов В.В.

ПЛАН

**Индивидуальных заданий для самостоятельной подготовки в форме
Дистанционного обучения по северному многоборью с 11.05.2021 по 31.05.21г.
для обучающихся тренера-преподавателя Ансимова И.А.**

Дата	СОГ 1	СОГ 2	СОГ 3
11.05.21	ОРУ: 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 отпускание туловища из положения лежа на спине 10 раз
12.05.21		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	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
13.05.21	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	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.	
14.05.21		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	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:

		подхода. Заминка: Растяжка всех мышц	Растяжка всех мышц
17.05.21	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		
18.05.21	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
19.05.21		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	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.
20.05.21	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 отпуская туловища из положения лежа на спине 10 раз по 3 подхода. Сгибание и разгибание рук на полу 10 раз. Заминка: Растяжка всех мышц	
21.05.21		ОРУ: Разминка 10 мин. Основная часть: Имитационные прыжки перед зеркалом. Прыжки через скакалку 20 раз по	ОРУ: Разминка 10 мин. Основная часть: Поднимание отпуская туловища из положения лежа на

		3 подхода. Поднимание отпуская туловища из положения лежа на спине 10 раз	спине 10 раз по 3 подхода. Сгибание и разгибание рук на полу 10 раз. Заминка: Растяжка всех мышц
24.05.21	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		
25.05.21	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		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.
26.05.21		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	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
27.05.21	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: 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	

28.05.21		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
31.05.21	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		