

«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 19.05.2021 по 27.05.21г. для обучающихся  
тренера-преподавателя Новгородовой С.К.

| №         | СОГ-1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | СОГ-2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | СОГ-3                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 19.05..21 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>Общая специальная разминка 10-15 мин</b><br/> <b>Перерыв между упражнениями 1-2 мин</b><br/> Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу 30 раз</p> <p>Поднимание отпуская туловища из положения лежа из положение лежа на спине 30 раз</p> <p>Выпрыгивание вверх из положение упор присед 30 раз</p> <p>Поднимание отпуская спины положение режа на животе 30 раз</p> <p>прыжки на скалке 70раз</p> <p>задание выполнять по 3 подхода</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 20.05..21 | <p><b>Общая специальная разминка 10-15 мин</b><br/> <b>Перерыв между упражнениями 1-2 мин</b><br/> Сгибание разгибание рук на скамейке</p> <p>Прыжок боком через натянутый шнур 20 раз</p> <p>Прыжки с высоким подниманием колени 20 раз</p> <p>Прыжки не сгибая колени 20 раз</p> <p>Прыжка через нарты имитация 70 раз по 2 подхода под</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 21.05.21  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>Общая специальная разминка 10-15 мин</b><br/> <b>Перерыв между упражнениями 1-2 мин</b><br/> Ходьба на носках, руки вверх 1 мин</p> <p>На пятках, руки за голову 1 мин</p> <p>С перекатом с пятки на носок, руки на пояс 1 мин</p> <p>Прыжки на скалке 1 мин</p> <p>(По 3 подхода)</p> <p>Прыжок в длину с места 20 раз</p>                                                                                                                 | <p><b>Общая специальная разминка 10-15 мин</b><br/> <b>Перерыв между упражнениями 1-2 мин</b><br/> Сгибание разгибание рук на скамейке</p> <p>Прыжок боком через натянутый шнур 20 раз</p> <p>Прыжки с высоким подниманием колени 30 раз</p> <p>Прыжки не сгибая колени 30 раз</p> <p>Прыжка через нарты имитация 100 раз по 2 подхода под</p> |
| 22.05.21  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>Общая специальная разминка 10-15 мин</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |

|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>Перерыв между упражнениями 1-2 мин</b><br/>Ходьба на носках, руки вверх 1 мин<br/>На пятках, руки за голову 1 мин<br/>С перекатом с пятки на носок, руки на пояс 1 мин<br/>Прыжки на скакалке 1 мин<br/>(По 3 подхода)<br/>Прыжок в длину с места 20 раз</p>                                                                                                                                                                 |
| 24.05.21  | <p><b>Общая специальная разминка 10-15 мин</b><br/><b>Перерыв между упражнениями 1-2 мин</b><br/>Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу 30 раз<br/>Поднимание отпуская туловища из положения лежа из положение лежа на спине 30 раз<br/>Выпрыгивание вверх из положение упор присед 30 раз<br/>Поднимание отпуская спины положение режа на животе 30 раз<br/>прыжки на скакалке 70раз<br/>задание выполнять по 3 подхода</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>Общая специальная разминка 10-15 мин</b><br/><b>Перерыв между упражнениями 1-2 мин</b><br/>Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу 30 раз<br/>Поднимание отпуская туловища из положения лежа из положение лежа на спине 30 раз<br/>Выпрыгивание вверх из положение упор присед 30 раз<br/>Поднимание отпуская спины положение режа на животе 30 раз<br/>прыжки на скакалке 70раз<br/>задание выполнять по 3 подхода</p> |
| 28.05.21  | <p><b>Общая специальная разминка 10-15 мин</b><br/><b>Перерыв между упражнениями 1-2 мин</b><br/>Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу 15 раз<br/>Поднимание отпуская туловища из положения лежа из положение лежа на спине 15 раз<br/>Выпрыгивание вверх из положение упор присед 15 раз<br/>Поднимание отпуская спины положение лежа на животе 15 раз<br/>прыжки на скакалке 60раз<br/>задание выполнять по 3 подхода</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 29.05..21 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <p><b>Общая специальная разминка 10-15 мин</b><br/><b>Перерыв между упражнениями 1-2 мин</b><br/>Сгибание разгибание рук в упоре лежа на полу 30 раз<br/>Поднимание отпуская туловища из положения лежа из положение лежа на спине 30 раз<br/>Выпрыгивание вверх из положение упор присед 30 раз<br/>Поднимание отпуская спины положение режа на животе 30 раз<br/>прыжки на скакалке 70раз<br/>задание выполнять по 3 подхода</p> |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |



|          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |  |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 31.05.21 | <p><b>Общая специальная разминка 10-15 мин</b><br/> <b>Перерыв между упражнениями 1-2 мин</b><br/> Сгибание разгибание рук на скамейке<br/> Прыжок боком через натянутый шнур 20 раз<br/> Прыжки с высоким подниманием колени 20 раз<br/> Прыжки не сгибая колени 20<br/> Прыжка через нарты имитация 70 раз по 2 подхода под</p>                                                                                                                   | <p>режа на животе 30 раз<br/> прыжки на скакалке 70раз<br/> задание выполнять по 3 подхода</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |  |
| 25.05.21 | <p><b>Общая специальная разминка 10-15 мин</b><br/> <b>Перерыв между упражнениями 1-2 мин</b><br/> Ходьба на носках, руки вверх 1 мин<br/> На пятках, руки за голову 1 мин<br/> С перекатом с пятки на носок, руки на пояс 1 мин<br/> Прыжки на скакалке 1 мин<br/> (По 3 подхода)<br/> Прыжок в длину с места 20 раз</p>                                                                                                                           | <p><b>Общая специальная разминка 10-15 мин</b><br/> <b>Перерыв между упражнениями 1-2 мин</b><br/> Сгибание разгибание рук на скамейке<br/> Прыжок боком через натянутый шнур 20 раз<br/> Прыжки с высоким подниманием колени 30 раз<br/> Прыжки не сгибая колени 30<br/> Прыжка через нарты имитация 100 раз по 2 подхода под</p>                                                                 |  |
| 26.05.21 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <p><b>Общая специальная разминка 10-15 мин</b><br/> <b>Перерыв между упражнениями 1-2 мин</b><br/> Ходьба на носках, руки вверх 1 мин<br/> На пятках, руки за голову 1 мин<br/> С перекатом с пятки на носок, руки на пояс 1 мин<br/> Прыжки на скакалке 1 мин<br/> (По 3 подхода)<br/> Прыжок в длину с места 20 раз</p>                                                                          |  |
| 27.05.21 | <p><b>Общая специальная разминка 10-15 мин</b><br/> <b>Перерыв между упражнениями 1-2 мин</b><br/> Сгибание<br/> разгибание рук в упоре лежа на полу 20 раз<br/> Поднимание отпускание туловища из положения лежа из положение лежа на спине 20 раз<br/> Выпрыгивание вверх из положение упор присед 20 раз<br/> Поднимание отпускание спины положение режа на животе 30 раз<br/> прыжки на скакалке 50 раз<br/> задание выполнять по 3 подхода</p> | <p><b>Общая специальная разминка 10-15 мин</b><br/> <b>Перерыв между упражнениями 1-2 мин</b><br/> Сгибание<br/> Поднимание отпускание туловища из положения лежа из положение лежа на спине 30 раз<br/> Выпрыгивание вверх из положение упор присед 30 раз<br/> Поднимание отпускание спины положение режа на животе 30 раз<br/> прыжки на скакалке 70раз<br/> задание выполнять по 3 подхода</p> |  |