

План дистанционной работы филиала СШОР Труд пос. Нельмин-Нос

на период с 20.04.2020 по 26.04.2020г.

Дни недели	ФИО инструктора	План занятий	Содержание	Дозировка	Примечания
Пн	Канюков Д.С	1.Утренняя зарядка 2. Тренировка мышц кора в домашних условиях	1. Полулодка-полумост 2.Полулодка-велосипед 3.Планка в динамике с опорой на три точки 4.Боковая планка 5.Кузнечик в динамике	1.5-7 мин 2. В течении 10-15 минут,каждое упражнение друг за другом	https://www.youtube.com/watch?v=_wpwe385MPw
Вт	Ледков М.П	1.Утренняя зарядка 2 Спец. разминка 3. Упражнения на развитие прыгучести.	Общеразвивающие упражнения 2.Растяжка 3.1.Выпрыгивание с перемещением. 3.2.Качание икр ног. 3.3.Запрыгивание и приседание. 3.4. Выжигание.	5 мин. 3 мин. 15-20 повтор. 20-30 повтор. 15-20 повтор. 1 мин.	1. https://youtu.be/xit7yDZguYY 2. https://youtu.be/4RYAgYFb78 3. https://youtu.be/J4gGZW8prE
Ср	Ледков М.П	1.Утренняя зарядка 2. Спец. Разминка. (на улице) 3.Соверш. техники прыжков через нарты (на улице)	Общеразвивающие упражнения. 2.Растяжка. 2.1 прыжки с высоким подниманием бедра 3.1.Имитация прыжков через нарты 3.2. Прыжки через препятствие высотой 40 см.	5 мин. 5 мин. 15 раз. 5 повтор. по 10 прыжков 20 повтор.	1. https://youtu.be/xit7yDZguYY 2. https://youtu.be/LfhPNGN2gr4 3. https://youtu.be/YjPcALgTtPQ
Чт	Канюков Д.С	1. Утренняя зарядка 2. Тренировка ног в домашних условиях	1. Приседания 2.Конькобежец 3.Выпады 4. Сгибание ноги в колене на бицепс бедра 5.Боковые выпады 6. Медленные приседания	2*25 2*15-20 2*15 2*20 2*20 1 подход по 20 сек. 3-4 подхода	https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU
Пт	Канюков Д.С	1. Утренняя зарядка 2. Круговая тренировка	1. Растяжка 2. Приседание 3. Отжимание 4. Джимпинг-джек 5. Планка 6. Боковые подъемы	2. 60 сек. Непрерыв 3. 60 сек 4.30 сек. 5.30 сек. 6. 30 сек.	Делаем на максимум повторений

Сб	Ледков М.П	1. Утренняя зарядка 2. Ходьба по указанному маршруту	1. Общеразвивающие упражнения. 1. Специальная разминка. 2. Совершенствование техники ходьбы, ходьба по указанному маршруту. 3. Смена маршрута, увеличение дистанции.	5 мин. 5 мин. 10 мин. 40 – 45 мин.	1. https://youtu.be/xit7yDZguYY 2. https://youtu.be/rll6ZLucpsw
----	------------	---	---	---	--