

План дистанционной работы филиала ГБУ НАО «СШОР «Труд» в п. Нельмин-Нос
на период с 01.06.2020 г. по 06.06.2020 г.

Дни недели	ФИО инструктора	План занятий	Содержание	Дозировка	Примечания
Пн 01.06.	Канюков Д.С.	1. Утренняя зарядка 2. Тренировка по мини-футболу в домашних условиях	1. Элемент «Галочка» 2. Элемент Треугольник 3. Клэппинг	1.5-7 мин 2. 10-15 повторений на каждую ногу	https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8
Вт 02.06.	Вылка А.И.	1. Утренняя зарядка 2. Тренировка и укрепление кора в домашних условиях	Общеразвивающие упражнения. 1. Полулодка-полумост 2. Полулодка-велосипед 3. Планка в динамике 4. Боковая планка	5 мин. 10-15 повтор. 10-15 повтор. 10-15 повтор.	1. https://youtu.be/xit7yDZguYY
Ср 03.06.	Вылка А.И.	1. Утренняя зарядка 2. Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения 1. Отжимание 2. Приседание со сменой положения ног прыжком 3. Подъем туловища из положения, лежа на спине (пресс) 4. Подъем туловища из положения лежа на животе.	5 мин. 4 подхода по 10 раз с отдыхом 15 сек. На все упражнения	1. https://youtu.be/xit7yDZguYY 2. https://youtu.be/93Fa8eo7jEw
Чт 04.06.	Канюков Д.С.	1. Утренняя зарядка 2. Силовая тренировка ног для юных футболистов	1. Приседания 2. Русские наклоны 3. Футбол. Махи 4. Отведение ноги в сторону 5. Сведение ног 6. Выпады 7. Соскок со скамьи (стула) 8. Подъемы на икры	1.3*25 2.2*15-20 3.2*25 (на каждую ногу) 4.2*25 5.2*25 6.2*30 7.2*20 8.40 сек работаем, 20 отдых. 3 подхода	https://www.youtube.com/watch?v=h-rxng1RTwk
Пт 05.06.	Канюков Д.С.	1. Утренняя зарядка 2. Тренировка ног для футболистов (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
Сб 07.06.	Вылка А.И.	1. Утренняя зарядка 2. Ходьба по маршруту со спусками и подъемами	1. общеразвивающие упражнения. 1. Специальная разминка. 2. Совершенствование техники ходьбы. 3. Ходьба по маршруту со спусками и подъемами.	5 мин. 5 мин. 5 мин. 15 – 30 мин.	1. https://youtu.be/xit7yDZguYY 2. https://youtu.be/rI16ZLucpsw