

План дистанционной работы филиала ГБУ НАО «СШОР «Труд» в п. Нельмин-Нос  
на период с 12.05.2020 г. по 31.05.2020 г.

Дни недели	ФИО инструктора	План занятий	Содержание	Дозировка	Примечания
Вт 12.05.	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. <a href="https://youtu.be/xit7yDZguYY">https://youtu.be/xit7yDZguYY</a>
Ср 13.05.	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. <a href="https://youtu.be/xit7yDZguYY">https://youtu.be/xit7yDZguYY</a> 2. <a href="https://youtu.be/93Fa8eo7jEw">https://youtu.be/93Fa8eo7jEw</a>
Чт 14.05.	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	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=h-rxnglRTwk">https://www.youtube.com/watch?v=h-rxnglRTwk</a>
Пт 15.05.	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	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU">https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU</a>
Сб 16.05.	Вылка А.И.	1. Утренняя зарядка 2. Ходьба по маршруту со спусками и подъемами	1.Общеразвивающие упражнения. 1.Специальная разминка. 2.Совешенствование техники ходьбы. 3.Ходьба по маршруту со спусками и подъемами.	5 мин.  5 мин. 5 мин.  15 – 30 мин.	1. <a href="https://youtu.be/xit7yDZguYY">https://youtu.be/xit7yDZguYY</a> 2. <a href="https://youtu.be/rIl6ZLucpsw">https://youtu.be/rIl6ZLucpsw</a>

Дни недели	ФИО инструктора	План занятий	Содержание	Дозировка	Примечания
Пн 18.05.	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	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8">https://www.youtube.com/watch?v=yRSRttu8Gp8</a>
Вт 19.05.	Вылка А.И.	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.	5 мин.  3 мин. 15-20 повтор. 20-30 повтор. 15-20 повтор.	1. <a href="https://youtu.be/xit7yDZguYY">https://youtu.be/xit7yDZguYY</a> 2. <a href="https://youtu.be/4RYAgSyFb78">https://youtu.be/4RYAgSyFb78</a> 3. <a href="https://youtu.be/J4gGxZW8prE">https://youtu.be/J4gGxZW8prE</a>
Ср 20.05.	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. <a href="https://youtu.be/xit7yDZguYY">https://youtu.be/xit7yDZguYY</a> 2. <a href="https://youtu.be/93Fa8eo7jEw">https://youtu.be/93Fa8eo7jEw</a>
Чт 21.05.	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	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hrxnglRTwk">https://www.youtube.com/watch?v=hrxnglRTwk</a>
Пт 22.05.	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	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU">https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU</a>
Сб 23.05.	Вылка А.И.	1. Утренняя зарядка 2. Ходьба по маршруту со спусками и подъемами	1. общеразвивающие упражнения. 1. Специальная разминка. 2. Совершенствование техники ходьбы.	5 мин.  5 мин. 5 мин.	1. <a href="https://youtu.be/xit7yDZguYY">https://youtu.be/xit7yDZguYY</a> 2. <a href="https://youtu.be/rIl6ZLucpsw">https://youtu.be/rIl6ZLucpsw</a>

Дни недели	ФИО инструктора	План занятий	Содержание	Дозировка	Примечания
Пн 25.05.	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	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=_wprwe385MPw">https://www.youtube.com/watch?v=_wprwe385MPw</a>
Вт 26.05.	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. <a href="https://youtu.be/xit7yDZguYY">https://youtu.be/xit7yDZguYY</a>
Ср 27.05.	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. <a href="https://youtu.be/xit7yDZguYY">https://youtu.be/xit7yDZguYY</a> 2. <a href="https://youtu.be/93Fa8eo7jEw">https://youtu.be/93Fa8eo7jEw</a>
Чт 28.05.	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	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=hrxnglRTwk">https://www.youtube.com/watch?v=hrxnglRTwk</a>
Пт 29.05.	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	<a href="https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU">https://www.youtube.com/watch?v=v-lhfTzFuFU</a>
Сб 30.05.	Вылка А.И.	1. Утренняя зарядка 2. Ходьба по маршруту со спусками и подъемами	1. общеразвивающие упражнения. 1. Специальная разминка. 2. Совершенствование техники ходьбы.	5 мин.  5 мин. 5 мин.	1. <a href="https://youtu.be/xit7yDZguYY">https://youtu.be/xit7yDZguYY</a> 2. <a href="https://youtu.be/rIl6ZLucpsw">https://youtu.be/rIl6ZLucpsw</a>