

План дистанционной работы филиала СШОР Труд пос. Нельмин-Нос

на период с 13.04.2020 по 19.04.2020г.

Дни недели	ФИО инструктора	План занятий	Содержание	Дозировка	Примечания
Пн	Канюков Д.С	1.Утренняя зарядка 2. Комплексы общеразвивающих упражнений для выносливости	1. Берпи 2.Скалолаз 3.Стульчик 4.Планка 5.Боковая планка	1.5-7 мин 2. В течении дня проводим каждое упражнение	https://www.youtube.com/watch?v=wwcFI5AjoQA
Вт	Ледков М.П	1.Утренняя зарядка 2.Упражнения на укрепление кистей и пальцев рук.	Общеразвивающие упражнения 1.Специальная разминка 2.Отталкивание от стены за счет сгибания, разгибания кистей рук. 3.Упражнение у стены с опорой на мяч. 4.Упражнение на удержание положения в упоре лежа, опираясь на пальцы рук. 5. Отталкивание в упоре лежа на полу, с ладоней встать на выпрямленные пальцы кистей рук. 6. Упражнение в упоре лежа на полу с опорой на мяч.	5 мин. 5 мин. 15 -20 повтор. 2-3 серии. 1 мин. 15-30 сек. 15-20 повтор., 2-3 серии. 30 сек.	1. https://youtu.be/xit7yDZguYY 2. https://youtu.be/XW9QwQ5OMwM
Ср	Ледков М.П	1.Утренняя зарядка 2. Упражнения на развитие прыгучести.	Общеразвивающие упражнения. 1.Специальная разминка. 2.Выпрыгивание с перемещением. 3.Качание икр ног. 4.Запрыгивание и приседание. 5. 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/J4gGxZW8prE
Чт	Канюков Д.С	1. Утренняя зарядка 2. Тренировка ног для футболистов(в домашних условиях) 3.	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	1. Растяжка 2. Приседание 3. Отжимание	2. 60 сек. Непрерыв 3. 60 сек	Делаем на максимум повторений

		тренировка	4. Джампинг-джек 5. Планка 6. Боковые подъемы	4.30 сек. 5.30 сек. 6. 30 сек.	
Сб	Ледков М.П	1. Утренняя зарядка 2. Ходьба по указанному маршруту	1. Общеразвивающие упражнения. 1. Специальная разминка. 2. Обучение технике ходьбы подбор палок. 3. Совершенствование техники ходьбы, ходьба по указанному маршруту.	5 мин. 5 мин. 5 мин. 15 – 30 мин.	1. https://youtu.be/xit7yDZguYY 2. https://youtu.be/rll6ZLucpsw