**Дистанционное обучение по полиатлону с 12.05 по 31.05.2020**

**Тренер-преподаватель Сорокин Александр Витальевич**

**Группа: ГНП-св. 2 лет ПОЛИАТЛОН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата  Время | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| 12.05  (17.30-18.15) | |  |  |  | | --- | --- | --- | | **Легкая атлетика** | | | | 1. | | Разминка – 15 мин – (общеразвивающие упр. + | | растяжка) | | | |  | 2.Запрыгивание на скамейку и спрыгивание 6х30 раз, планка 2х3 мин. – 30 мин | |   3.Стречинг -5 мин. | Личное сообщение в ВК |
| 13.05  (17.00-18.30) | |  |  | | --- | --- | | **Легкая атлетика** | | | 1. | Разминка – 15 мин | |  | 2.Комплекс упражнений с гантелями 2-3 кг, можно использовать бутылки с водой. – 30 мин | | 3. | стрейтчинг – 5 мин. | | Личное сообщение в ВК |
| 14.05  (17.30-18.15) | |  |  | | --- | --- | | **Стрельба** | | | 1. | Имитационные упражнения по стрельбе (стойка с | | гантелей или другим предметом) – 30 мин | | | 2. | Общая физическая подготовка – 15 мин: | | - отжимания 10х12раз | | | - подтягивание 1+2+3+4+5+6 до 10 раз и вниз | |   Пресс Упр. «Складной нож» 150 раз | Личное сообщение в ВК |
| 17.05  (15.45-18.00) | |  |  | | --- | --- | | **Плавание** | | | Разминка – 15 мин   1. Комплекс для плавания на суше.<https://www.swimrocket.ru/blog/suhoe-plavanie-razminka-8-uprazhnenij-ofp-plovtsa/>  |  | | --- | | 2. Общая физическая подготовка (упражнения для мышц | | туловища и ног) – 30 мин | | | Личное сообщение в ВК |
| 18.05  (17-17.45) | |  |  | | --- | --- | | **Легкая атлетика** | | | 1. | Разминка – 15 мин – (общеразвивающие упр. + | | растяжка) | | |  | Комплекс упражнений для бега.(разножка, приседание, выпрыгивание, скручивание, частота на месте, запрыгивание на предмет) – 30 мин | | 2. | Стречинг – 5 мин. | | Личное сообщение в ВК |
| 19.05  (17.30-18.15) | |  |  | | --- | --- | | **Легкая атлетика** | | | 1. | Разминка – 15 мин | | 2. | Прыжки со скакалкой 10х100 раз с выбеганием. – 30 мин | | 3. | Стречинг – 5 мин. | | Личное сообщение в ВК |
| 20.05  (17.00-18.30) | |  |  | | --- | --- | | **Стрельба** | | | 1. | Имитационные упражнения по стрельбе (стойка с | | гантелей, можно использовать утюг) – 30 мин | | | 2. | Общая физическая подготовка – 15 мин: | | - отжимания 10х12раз | | | - подтягивание висеть на перекладине с 1 отжиманием каждые 10 сек.х 6 раз | | | - пресс – 150 раз | | | Личное сообщение в ВК |
| 21.05  (15.45-18.00) | |  |  | | --- | --- | | **Легкая атлетика** | | | 1. | Разминка – 15 мин | | 2. | Комплекс упражнений спринтера для ног. | | – 30 мин | | | 3. | Стречинг – 5 мин. | | Личное сообщение в ВК |
| 24.05  (15.45-18.00) | |  |  | | --- | --- | | **Плавание** | | | Разминка – 15 мин   1. Комплекс для плавания на суше.<https://www.swimrocket.ru/blog/suhoe-plavanie-razminka-8-uprazhnenij-ofp-plovtsa/>  |  | | --- | | 2. Общая физическая подготовка (упражнения для мышц | | туловища и ног) – 30 мин | | | Личное сообщение в ВК |
| 25.05  (17-17.45) | |  |  | | --- | --- | | **Легкая атлетика** | | | 1. | Разминка – 15 мин – (общеразвивающие упр. + | | растяжка) | | | 2. | Прыжки со скакалкой 12х100 раз с выбеганием – 30 мин | | 3. | Стречинг – 5 мин. | | Личное сообщение в ВК |
| 26.05  (17.30-18.15) | |  |  | | --- | --- | | **Легкая атлетика** | | | 1. | Разминка – 15 мин | |  | 2.Комплекс упражнений с резиной или эспандером. – 30 мин | | 3. | стрейтчинг – 5 мин. | | Личное сообщение в ВК |
| 27.05  (17.00-18.30) | |  |  | | --- | --- | | **Стрельба** | | | 1. | Имитационные упражнения по стрельбе (стойка с | | гантелей или другим предметом) – 30 мин | | | 2. | Общая физическая подготовка – 15 мин: | | - отжимания 10х12раз | | | - подтягивание 1+2+3+4+5+6 до 10 раз и вниз | |   Пресс: Упр. «Складной нож» 150 раз | Личное сообщение в ВК |
| 28.05  (15.45-18.00) | **Котрольная тренировка ОФП**  Разминка -15 мин  Тесты : 1 Подтягивание  2. Отжимание  3. Прыжок в длину с места  4.Прыжки со скалкой за 2 мин  5.Пресс за 1 минуту | Личное сообщение в ВК |
| 31.05  (15.45-18.00) | |  |  | | --- | --- | | **Плавание** | | | Разминка – 15 мин   1. Комплекс для плавания на суше.<https://www.swimrocket.ru/blog/suhoe-plavanie-razminka-8-uprazhnenij-ofp-plovtsa/>  |  | | --- | | 2. Общая физическая подготовка (упражнения для мышц | | туловища и ног) – 30 мин | | | Личное сообщение в ВК |