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

**Тренер-преподаватель Сорокин Александр Витальевич**

**Группа: ГНП-св. 2 лет ПОЛИАТЛОН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ДатаВремя |  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 мин1. 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 мин1. 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 минТесты : 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 мин1. 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 |