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

**Тренер-преподаватель Сорокин Александр Витальевич**

**Группа: УТГ-св. 2 лет ПОЛИАТЛОН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дата  Время | Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| 12.05  (17.45-20.00) | **Легкая атлетика**  1. Разминка – 15 мин  2. Комплекс упражнений на ступеньках (разножка, выходы, запрыгивания, спрыгивания, забегания на частоту) – 30 мин  3. Специальные упражнения на силу рук и плечевого пояса  – 20 мин  4. Стречинг – 15 мин | Личное сообщение в ВК |
| 13.05  (18.30-20.00) | |  | | --- | | **Стрельба + плавание**  1.Разминка. 15 мин. | | 2. Имитационные упражнения по стрельбе (стойка с | | Гантелей или другим тяжелым предметом) – 30 мин  3.Общефизическая подготовка. -15 мин.  - отжимания 5+10+15+20+25 раз  - подтягивания 3+6+9+12+15 и вниз  - пресс различными способами 240 раз  3. Упражнения в имитации способа кроль с резиной. 15 мин  4.Стречинг. -15 мин. | | Личное сообщение в ВК |
| 14.05  (18.30.-20.00) | **Легкая атлетика**  1.Разминка – 15 мин  2. Комплекс упражнений кроссфит – 40 мин  3. Комплекс упражнений на развитие силы рук с эспандером – 20 мин.  4. Стречинг – 15 мин. | Личное сообщение в ВК |
| 15.05  (17.45-20.00) | **Легкая атлетика**  1. Разминка – 15 мин  2. Круговая тренировка в домашних условиях (например: отжимания+ разножка +трицепс + запрыгивание…) отдых 1 минута между сериями – 40 мин  3. Комплекс упражнений на развитие мышц ног и пресса – 20 мин | Личное сообщение в ВК |
| 18.05  (17.45-20.00) | |  | | --- | | **Легкая атлетика** | | 1. Разминка – 15 мин – (общеразвивающие упр. + | | растяжка) | | 2. Прыжки со скакалкой – 20 мин | | 3. специальные упражнения на развитие | | силы и гибкости с резиновым бинтом (продается в аптеке) – 20 мин | | 4. стрейчинг – 15 мин. | | Личное сообщение в ВК |
| 19.05  (18.30-20.00) | **Легкая атлетика**  1. Разминка – 15 мин  2. Комплекс упражнений на ступеньках (разножка, выходы, запрыгивания, спрыгивания, забегания на частоту) – 30 мин  3. Специальные упражнения на силу рук и плечевого пояса  – 20 мин  4. Стречинг – 15 мин | Личное сообщение в ВК |
| 20.05  (18.30-20.00) | |  | | --- | | **Стрельба и плавание** | | 1. разминка – 15 мин | | 2. Имитационные упражнения по стрельбе (стойка с | | гантелями) – 30 мин | | 3. Общая физическая подготовка – 15 мин: | | - «Берпи» 4х20 раз | |  | | - пресс различными способами – в сумме 250 раз | | 1. упражнения имитации плавания кролем с эспандером или жгутом – 15 ми<https://iplav.com/stili/krol/kak-nauchitsya-plavat/uprazhneniya-na-sushe.html>н | | Личное сообщение в ВК |
| 21.05  (18.30-20.00) | |  | | --- | | **Легкая атлетика** | | 1. Разминка – 15 мин | | 2. Комплекс упражнений кроссфит – 40 мин | | 3. Комплекс упражнений на развитие рук с гантелями – 20 | | мин | | 4. стрейтчинг – 15 мин. | | Личное сообщение в ВК |
| 22.05  (17.45-20.00) | **Круговая тренировка для плавания и бега**.  1.Разминка -15 мин  2. Имитация плавания «Кроль» на эспандере 30 раз + запрыгивание на скамейку 10 раз+ «Трицепс» от дивана или стула+скакалка 100 раз+ частота на месте 50 раз+ отжимание 10 раз + пресс 20 раз: все 5 серий – 30 мин.  3. Стречинг -10 мин | Личное сообщение в ВК |
| 25.05  (17.45-20.00) | |  |  | | --- | --- | | **Легкая атлетика** | | | . | 1.Разминка – 15 мин – (общеразвивающие упр. + | | растяжка) | | | . | 2.Прыжки со скакалкой 12х100 раз с выбеганием + приседание 10 раз– 30 мин | | 3. | стрейтчинг – 5 мин. | | Личное сообщение в ВК |
| 26.05  (18.30-20.00) | **Легкая атлетика**  1. Разминка – 15 мин  2. Комплекс упражнений на ступеньках (разножка, выходы, запрыгивания, спрыгивания, забегания на частоту) – 30 мин  3. Специальные упражнения на силу рук и плечевого пояса  – 20 мин  4. Стречинг – 15 мин | Личное сообщение в ВК |
| 27.05  (18.30-20.00) | |  | | --- | | **Стрельба + плавание**  1.Разминка. 15 мин. | | 2. Имитационные упражнения по стрельбе (стойка с | | Гантелей или другим тяжелым предметом) – 30 мин  3.Общефизическая подготовка. -15 мин.  - отжимания 2х3 мин каждые 10 сек  - подтягивания 3х3 мин.каждые 10 сек.  - пресс различными способами 240 раз  3. Упражнения в имитации способа кроль с резиной. 15 мин<https://iplav.com/stili/krol/kak-nauchitsya-plavat/uprazhneniya-na-sushe.html>  4.Стречинг. -15 мин. | | Личное сообщение в ВК |
| 28.05  (18.30-20.00) | **Легкая атлетика**  1.Разминка – 15 мин  2. Комплекс упражнений кроссфит – 40 мин  3. Комплекс упражнений на развитие силы рук с эспандером – 20 мин.  4. Стречинг – 15 мин | Личное сообщение в ВК |
| 29.05  (17.45-20.00) | **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 |