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

**Тренер-преподаватель Сорокин Александр Витальевич**

**Группа: УТГ-св. 2 лет ПОЛИАТЛОН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ДатаВремя |  Задание с инструкцией | Обратная связь с тренером |
| 12.05(17.45-20.00) | **Легкая атлетика**1. Разминка – 15 мин2. Комплекс упражнений на ступеньках (разножка, выходы, запрыгивания, спрыгивания, забегания на частоту) – 30 мин3. Специальные упражнения на силу рук и плечевого пояса – 20 мин4. 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 мин3.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 мин2. Комплекс упражнений кроссфит – 40 мин3. 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 мин2. Круговая тренировка в домашних условиях (например: отжимания+ разножка +трицепс + запрыгивание…) отдых 1 минута между сериями – 40 мин3. 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 мин2. Комплекс упражнений на ступеньках (разножка, выходы, запрыгивания, спрыгивания, забегания на частоту) – 30 мин3. Специальные упражнения на силу рук и плечевого пояса – 20 мин4. 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 мин2. 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 мин2. Комплекс упражнений на ступеньках (разножка, выходы, запрыгивания, спрыгивания, забегания на частоту) – 30 мин3. Специальные упражнения на силу рук и плечевого пояса – 20 мин4. 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 мин3.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 мин2. Комплекс упражнений кроссфит – 40 мин3. 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 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 |