**2020-2021 уч.г.**

**Недельный план дистанционного обучения**

**Вид спорта: Гиревой спорт**

**Тренер-преподаватель: Павлов Э.Г.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Дни недели | НПГ-1 | НПГ-2 |
| Пн | Подготовительная часть (5мин)Бег на месте 5минОРУ 5минОсновная часть (15мин)Подтягивание 8 раз 3 подходаОтжимание 10 раз 3 подходаПриседание 15 раз 3 подходаПодтягивания туловища 15 раз 3 подходаЗаключительная часть (2мин)Ходьба на местеРастяжка всех групп мышц | Подготовительная часть (5мин)Бег на месте 5минОРУ 5минОсновная часть (15мин)Подтягивание 12 раз 3 подходаОтжимание 15 раз 3 подходаПриседание 20 раз 3 подходаПодтягивания туловища 30 раз 3 подходаБерпи 15раз 4 подходаЗаключительная часть (2мин)Ходьба на местеРастяжка всех групп мышц |
| Вт | Подготовительная часть (5мин)Бег на месте 5минОРУ 5минОсновная часть (15мин)Подтягивание 8 раз 3 подходаОтжимание 10 раз 3 подходаПриседание 15 раз 3 подходаПодтягивания туловища 15 раз 3 подходаЗаключительная часть (2мин)Ходьба на местеРастяжка всех групп мышц | Подготовительная часть (5мин)Бег на месте 5минОРУ 5минОсновная часть (15мин)Подтягивание 12 раз 3 подходаОтжимание 15 раз 3 подходаПриседание 20 раз 3 подходаПодтягивания туловища 30 раз 3 подходаБерпи 15раз 4 подходаЗаключительная часть (2мин)Ходьба на местеРастяжка всех групп мышц |
| Ср | Подготовительная часть (5мин)Бег на месте 5минОРУ 5минОсновная часть (15мин)Подтягивание 8 раз 3 подходаОтжимание 10 раз 3 подходаПриседание 15 раз 3 подходаПодтягивания туловища 15 раз 3 подходаЗаключительная часть (2мин)Ходьба на местеРастяжка всех групп мышц | Подготовительная часть (5мин)Бег на месте 5минОРУ 5минОсновная часть (15мин)Подтягивание 12 раз 3 подходаОтжимание 15 раз 3 подходаПриседание 20 раз 3 подходаПодтягивания туловища 30 раз 3 подходаБерпи 15раз 4 подходаЗаключительная часть (2мин)Ходьба на местеРастяжка всех групп мышц |
| Чт | Подготовительная часть (5мин)Бег на месте 5минОРУ 5минОсновная часть (15мин)Подтягивание 8 раз 3 подходаОтжимание 10 раз 3 подходаПриседание 15 раз 3 подходаПодтягивания туловища 15 раз 3 подходаЗаключительная часть (2мин)Ходьба на местеРастяжка всех групп мышц | Подготовительная часть (5мин)Бег на месте 5минОРУ 5минОсновная часть (15мин)Подтягивание 12 раз 3 подходаОтжимание 15 раз 3 подходаПриседание 20 раз 3 подходаПодтягивания туловища 30 раз 3 подходаБерпи 15раз 4 подходаЗаключительная часть (2мин)Ходьба на местеРастяжка всех групп мышц |
| Пт | Подготовительная часть (5мин)Бег на месте 5минОРУ 5минОсновная часть (40мин)Подтягивание 8 раз 3 подходаОтжимание 10 раз 3 подходаПриседание 15 раз 3 подходаПодтягивания туловища 15 раз 3 подходаЗаключительная часть (2мин)Ходьба на местеРастяжка всех групп мышц | Подготовительная часть (5мин)Бег на месте 5минОРУ 5минОсновная часть (15мин)Подтягивание 12 раз 3 подходаОтжимание 15 раз 3 подходаПриседание 20 раз 3 подходаПодтягивания туловища 30 раз 3 подходаБерпи 15раз 4 подходаЗаключительная часть (2мин)Ходьба на местеРастяжка всех групп мышц |
| Сб | Подготовительная часть (5мин)Бег на месте 5минОРУ 5минОсновная часть (15мин)Подтягивание 8 раз 3 подходаОтжимание 10 раз 3 подходаПриседание 15 раз 3 подходаПодтягивания туловища 15 раз 3 подходаЗаключительная часть (2мин)Ходьба на местеРастяжка всех групп мышц | Подготовительная часть (5мин)Бег на месте 5минОРУ 5минОсновная часть (15мин)Подтягивание 12 раз 3 подходаОтжимание 15 раз 3 подходаПриседание 20 раз 3 подходаПодтягивания туловища 30 раз 3 подходаБерпи 15раз 4 подходаЗаключительная часть (2мин)Ходьба на местеРастяжка всех групп мышц |