**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 5мин  ОРУ 5мин  Основная часть (15мин)  Подтягивание 8 раз 3 подхода  Отжимание 10 раз 3 подхода  Приседание 15 раз 3 подхода  Подтягивания туловища 15 раз 3 подхода  Заключительная часть (2мин)  Ходьба на месте  Растяжка всех групп мышц | Подготовительная часть (5мин)  Бег на месте 5мин  ОРУ 5мин  Основная часть (15мин)  Подтягивание 12 раз 3 подхода  Отжимание 15 раз 3 подхода  Приседание 20 раз 3 подхода  Подтягивания туловища 30 раз 3 подхода  Берпи 15раз 4 подхода  Заключительная часть (2мин)  Ходьба на месте  Растяжка всех групп мышц |
| Вт | Подготовительная часть (5мин)  Бег на месте 5мин  ОРУ 5мин  Основная часть (15мин)  Подтягивание 8 раз 3 подхода  Отжимание 10 раз 3 подхода  Приседание 15 раз 3 подхода  Подтягивания туловища 15 раз 3 подхода  Заключительная часть (2мин)  Ходьба на месте  Растяжка всех групп мышц | Подготовительная часть (5мин)  Бег на месте 5мин  ОРУ 5мин  Основная часть (15мин)  Подтягивание 12 раз 3 подхода  Отжимание 15 раз 3 подхода  Приседание 20 раз 3 подхода  Подтягивания туловища 30 раз 3 подхода  Берпи 15раз 4 подхода  Заключительная часть (2мин)  Ходьба на месте  Растяжка всех групп мышц |
| Ср | Подготовительная часть (5мин)  Бег на месте 5мин  ОРУ 5мин  Основная часть (15мин)  Подтягивание 8 раз 3 подхода  Отжимание 10 раз 3 подхода  Приседание 15 раз 3 подхода  Подтягивания туловища 15 раз 3 подхода  Заключительная часть (2мин)  Ходьба на месте  Растяжка всех групп мышц | Подготовительная часть (5мин)  Бег на месте 5мин  ОРУ 5мин  Основная часть (15мин)  Подтягивание 12 раз 3 подхода  Отжимание 15 раз 3 подхода  Приседание 20 раз 3 подхода  Подтягивания туловища 30 раз 3 подхода  Берпи 15раз 4 подхода  Заключительная часть (2мин)  Ходьба на месте  Растяжка всех групп мышц |
| Чт | Подготовительная часть (5мин)  Бег на месте 5мин  ОРУ 5мин  Основная часть (15мин)  Подтягивание 8 раз 3 подхода  Отжимание 10 раз 3 подхода  Приседание 15 раз 3 подхода  Подтягивания туловища 15 раз 3 подхода  Заключительная часть (2мин)  Ходьба на месте  Растяжка всех групп мышц | Подготовительная часть (5мин)  Бег на месте 5мин  ОРУ 5мин  Основная часть (15мин)  Подтягивание 12 раз 3 подхода  Отжимание 15 раз 3 подхода  Приседание 20 раз 3 подхода  Подтягивания туловища 30 раз 3 подхода  Берпи 15раз 4 подхода  Заключительная часть (2мин)  Ходьба на месте  Растяжка всех групп мышц |
| Пт | Подготовительная часть (5мин)  Бег на месте 5мин  ОРУ 5мин  Основная часть (40мин)  Подтягивание 8 раз 3 подхода  Отжимание 10 раз 3 подхода  Приседание 15 раз 3 подхода  Подтягивания туловища 15 раз 3 подхода  Заключительная часть (2мин)  Ходьба на месте  Растяжка всех групп мышц | Подготовительная часть (5мин)  Бег на месте 5мин  ОРУ 5мин  Основная часть (15мин)  Подтягивание 12 раз 3 подхода  Отжимание 15 раз 3 подхода  Приседание 20 раз 3 подхода  Подтягивания туловища 30 раз 3 подхода  Берпи 15раз 4 подхода  Заключительная часть (2мин)  Ходьба на месте  Растяжка всех групп мышц |
| Сб | Подготовительная часть (5мин)  Бег на месте 5мин  ОРУ 5мин  Основная часть (15мин)  Подтягивание 8 раз 3 подхода  Отжимание 10 раз 3 подхода  Приседание 15 раз 3 подхода  Подтягивания туловища 15 раз 3 подхода  Заключительная часть (2мин)  Ходьба на месте  Растяжка всех групп мышц | Подготовительная часть (5мин)  Бег на месте 5мин  ОРУ 5мин  Основная часть (15мин)  Подтягивание 12 раз 3 подхода  Отжимание 15 раз 3 подхода  Приседание 20 раз 3 подхода  Подтягивания туловища 30 раз 3 подхода  Берпи 15раз 4 подхода  Заключительная часть (2мин)  Ходьба на месте  Растяжка всех групп мышц |