

**СОГЛАСОВАНО**

**Зам. директора по УВР**

\_\_\_\_\_ **Л.В. Ткаченко**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ **2021г.**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МБОУДО ДЮСШ**

**го г. Кумертау РБ С.А. Андриюшин**

«\_\_\_» \_\_\_\_\_ **2021 г.**

**ПЛАН**

**учебно-тренировочных занятий на период дистанционного обучения**

**Отделение: Полиатлон**

**Тренер-преподаватель: Рафиковой И.Ф.**

Дата	Группа	
	ГНП 2г.о. (30 мин.работа+15 отдых *3)	СОГ г.о. (30 мин.работа+15 отдых *2)
04.10.2021г. понедельник		ОРУ ( общеразвивающие упражнения )-10 минут. Всё по 10 - 3 серии: 10 – отжиманий 10 – выпрыгиваний вверх 10 – подтягиваний на турнике(у кого есть) 10 – выпады на месте(на каждую) 10 – задний жим 10 – «бёрпи» 10 – «пистолетик» 1 минута планка По окончании 100 пресс. Растяжка 20 минут.
05.10.2021г. вторник	Кросс 20 минут.ОРУ – 10 минут. 7 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания 21+21 , 18 + 18, 15 + 15, 12 + 12, 9 + 9, 6 + 6, 3  Отдых между сериями 1 минута.  Упражнения на гибкость 15 минут.	
06.10.2021г. среда		ОРУ – 10 минут. Комплекс :  20 приседаний + 5 бёрпи + 20 пресс + 5 бёрпи + 20 выпадов ( всего) + 5 бёрпи +15 отжиманий + 5 бёрпи + 10задний жим + 5 бёрпи + 15 отжиманий + 5 бёрпи + 20 выпадов + 5 бёрпи + 30 пресс + 5 бёрпи + 20 приседаний.  30 подтягиваний.  Упражнения на гибкость 20 минут.
07.10.2021г. четверг	Кросс 30 минут.ОРУ – 10 минут. Работа : каждое упражнение делать по 30 секунд , отдых между упражнениями 1 минута:  Разножка(прыжки в положении выпад )- планка - приседания ноги на ширине плеч – отжимания -коньковые приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим	

	<p>- планка - выпады – разножка - планка - «пистолетик» на левую ногу – планка - «пистолетик» на правую ногу - отжимания - планка – бёрпи - коньковые приседания - подтягивания ( отжимания) - планка.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
08.10.2021г. пятница	ОРУ – 10 минут.	<p>ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>Работа 15 минут:</i></p> <p>15 приседаний с выпрыгиванием в верх</p> <p>15 отжиманий</p> <p>10 бёрпи</p> <p>5 подтягиваний</p> <p>3 минуты отдыха, затем пресс 100.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут</p>
09.10.2021г. суббота	<p>Бег по пересечённой местности 30 минут.ОРУ – 10 минут.</p> <p><i>Работа 20 минут:</i></p> <p>25 приседаний</p> <p>20 отжиманий</p> <p>20 выпрыгиваний</p> <p>10 бёрпи</p> <p>5 подтягиваний ( у кого нет турника-20 задний жим)</p> <p>3 минуты отдыха, затем пресс 200.</p> <p>Растяжка 20 минут.</p>	
10.10.2021г. воскресенье	<p>Кросс 30 минут.</p> <p>ОРУ 10 минут.</p> <p><i>1серия без отдыха:</i></p> <p>30 подтягиваний, 30 приседаний с выпрыгиваниями, 60 отжиманий от пола;</p> <p>20 подтягиваний, 20 приседаний с выпрыгиваниями, 40 отжиманий от пола;</p> <p>10 подтягиваний, 10 приседаний с выпрыгиваниями, 20 отжиманий от пола.</p> <p>3 минуты отдыха ,пресс 200,упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
11.10.2021г понедельник		<p>ОРУ – 10 минут.</p> <p>Работа 20 минут :</p>

		<p>Стойка лыжника на одной ноге (работа на равновесие) - 1 минута на каждую</p> <p>Планка 1 минута</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p> <p>20 подтягиваний + 50 отжиманий.</p> <p>Пресс 100. Растяжка 20 минут.</p> <p>Отдых 3 минуты. 20 подтягиваний ( или задний жим 40 )</p> <p>Пресс 100. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>
<p>12.10.2021г. вторник</p>	<p>Кросс с ускорениями 20 минут. ОРУ – 10 минут. Стандартный комплекс «всё по 15» – 5 серий.</p> <p>Всё по 15:</p> <p>15 – отжиманий</p> <p>15 – выпрыгиваний вверх</p> <p>15 – подтягиваний на турнике(у кого есть)</p> <p>15 – выпады на месте(на каждую)</p> <p>15 – задний жим</p> <p>15 – «бёрпи»</p> <p>2 минуты планка</p> <p>По окончании 200 пресс. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
<p>13.10.2021г .среда</p>		<p>ОРУ – 10 минут. Тренировка :</p> <p>коньковые приседания + отжимания - по 10 раз всё повторять в течении 20 минут. Делать упражнения в медленном темпе.</p> <p>3 минуты отдыха. Планка + пресс : 1 минута на каждое упражнение – 4 серий.</p> <p>Отдых между подходами 1 минута.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>

14.10.2021г. четверг	<p>Кросс 30 минут.<u>Разминка</u> :ОРУ – 10 минут.</p> <p>Комплекс :</p> <p>50 приседаний + 5 бёрпи + 40 пресс + 5 бёрпи + 30 выпадов ( всего) + 5 бёрпи+20 отжиманий + 5 бёрпи + 10задний жим + 5 бёрпи + 20 отжиманий + 5 бёрпи + 30 выпадов + 5 бёрпи + 40 пресс + 5 бёрпи + 50 приседаний.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
15.10.2021г. пятница		<p style="text-align: center;"><u>Разминка</u></p> <p>Активная гимнастика – 10-15 мин.</p> <p style="text-align: center;"><u>Основная часть</u></p> <p>Берпи – 4 x 10 раз Отжимания – 4 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Прыжки в разножке – 4 x 20 раз Бег упоре с переключением – 5 x (10 + 15 сек) Цикл повторить 3 раза</p> <p style="text-align: center;"><u>Заключительная часть</u></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>
16.10.2021г. суббота	<p>Кросс 30 минут.ОРУ – 10 минут. Тренировка :</p> <p>коньковые приседания + отжимания - по 10 раз всё повторять в течении 25 минут. Делать упражнения в медленном темпе.</p> <p>3 минуты отдыха. Планка + пресс : 1 минута на каждое упражнение – 5 серий. Отдых между подходами 1 минута.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
18.10.2021г понедельник		<p>ОРУ – 10 минут.</p> <p>Работа 20 минут :</p> <p>Стойка лыжника на одной ноге (работа на равновесие) - 1 минута на каждую</p> <p>Планка 1 минута</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p> <p>20 подтягиваний + 50 отжиманий.</p> <p>Пресс 100. Растяжка 20 минут.</p> <p>Отдых 3 минуты. 20 подтягиваний ( или задний жим 40 )</p> <p>Пресс 100. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>
19.10.2021г. вторник	Кросс с ускорениями 20 минут.	

	<p>ОРУ – 10 минут. Стандартный комплекс «всё по 15» – 5 серий.</p> <p>Всё по 15:</p> <p>15 – отжиманий</p> <p>15 – выпрыгиваний вверх</p> <p>15 – подтягиваний на турнике(у кого есть)</p> <p>15 – выпады на месте(на каждую)</p> <p>15 – задний жим</p> <p>15 – «бёрпи»</p> <p>2 минуты планка</p> <p>По окончании 200 пресс. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
20.10.2021г. .среда		<p>ОРУ – 10 минут. Тренировка :</p> <p>коньковые приседания + отжимания - по 10 раз всё повторять в течении 20 минут. Делать упражнения в медленном темпе.</p> <p>3 минуты отдыха. Планка + пресс : 1 минута на каждое упражнение – 4 серий. Отдых между подходами 1 минута.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>
21.10.2021г. четверг	<p>Кросс 30 минут.<u>Разминка</u> :ОРУ – 10 минут. Комплекс :</p> <p>50 приседаний + 5 бёрпи + 40 пресс + 5 бёрпи + 30 выпадов ( всего) + 5 бёрпи+20 отжиманий + 5 бёрпи + 10задний жим + 5 бёрпи + 20 отжиманий + 5 бёрпи + 30 выпадов + 5 бёрпи + 40 пресс + 5 бёрпи + 50 приседаний.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
22.10.2021г. пятница		<p><u>Разминка</u></p> <p>Активная гимнастика – 10-15 мин.</p> <p><u>Основная часть</u></p> <p>Берпи – 4 x 10 раз Отжимания – 4 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Прыжки в разножке – 4 x 20 раз Бег упоре с переключением – 5 x (10 + 15 сек) Цикл повторить 3 раза</p> <p><u>Заключительная часть</u></p> <p>Упражнения на гибкость – 15 мин.</p>
23.10.2021г. суббота	<p>Кросс 30 минут.ОРУ – 10 минут. Тренировка :</p>	

	<p>коньковые приседания + отжимания - по 10 раз всё повторять в течении 25 минут. Делать упражнения в медленном темпе.</p> <p>3 минуты отдыха. Планка + пресс : 1 минута на каждое упражнение – 5 серий. Отдых между подходами 1 минута.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
25.10.2021г понедельник		<p>ОРУ – 10 минут. Работа 20 минут :</p> <p>Стойка лыжника на одной ноге (работа на равновесие) - 1 минута на каждую</p> <p>Планка 1 минута</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p> <p>20 подтягиваний + 50 отжиманий.</p> <p>Пресс 100. Растяжка 20 минут.</p> <p>Отдых 3 минуты. 20 подтягиваний ( или задний жим 40 )</p> <p>Пресс 100. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>
26.10.2021г. вторник	<p>Кросс с ускорениями 20 минут. ОРУ – 10 минут. Стандартный комплекс «всё по 15» – 5 серий.</p> <p>Всё по 15:</p> <p>15 – отжиманий</p> <p>15 – выпрыгиваний вверх</p> <p>15 – подтягиваний на турнике(у кого есть)</p> <p>15 – выпады на месте(на каждую)</p> <p>15 – задний жим</p> <p>15 – «бёрпи»</p> <p>2 минуты планка</p> <p>По окончании 200 пресс. Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
27.10.2021г .среда		<p>ОРУ – 10 минут. Тренировка :</p> <p>коньковые приседания + отжимания - по 10 раз всё повторять в течении 20 минут. Делать упражнения в медленном темпе.</p>

		3 минуты отдыха. Планка + пресс : 1 минута на каждое упражнение – 4 серий. Отдых между подходами 1 минута.  Упражнения на гибкость 20 минут.
28.10.2021г. четверг	Кросс 30 минут. <u>Разминка</u> :ОРУ – 10 минут. Комплекс : 50 приседаний + 5 бёрпи + 40 пресс + 5 бёрпи + 30 выпадов ( всего) + 5 бёрпи+20 отжиманий + 5 бёрпи + 10задний жим + 5 бёрпи + 20 отжиманий + 5 бёрпи + 30 выпадов + 5 бёрпи + 40 пресс + 5 бёрпи + 50 приседаний.  Упражнения на гибкость 20 минут.	
29.10.2021г. пятница		<u>Разминка</u> Активная гимнастика – 10-15 мин. <u>Основная часть</u> Берпи – 4 x 10 раз Отжимания – 4 x 15 раз Пресс – 4 x 30 раз Прыжки в разножке – 4 x 20 раз Бег упоре с переключением – 5 x (10 + 15 сек) Цикл повторить 3 раза <u>Заключительная часть</u> Упражнения на гибкость – 15 мин.
30.10.2021г. суббота	Кросс 30 минут.ОРУ – 10 минут. Тренировка :  коньковые приседания + отжимания - по 10 раз всё повторять в течении 25 минут. Делать упражнения в медленном темпе.  3 минуты отдыха. Планка + пресс : 1 минута на каждое упражнение – 5 серий. Отдых между подходами 1 минута.  Упражнения на гибкость 20 минут.	
<b>Дата</b>	<b>Группа</b>	
	<b>ГНП 2г.о. (30 мин.работа+15 отдых *3)</b>	<b>СОГ г.о. (30 мин.работа+15 отдых *2)</b>



08.11..2021г. понедельник		<p>ОРУ ( общеразвивающие упражнения )-10 минут.</p> <p>Всё по 10 - 3 серии:</p> <p>10 – отжиманий</p> <p>10 – выпрыгиваний вверх</p> <p>10 – подтягиваний на турнике(у кого есть)</p> <p>10 – выпады на месте(на каждую)</p> <p>10 – задний жим</p> <p>10 – «бёрпи»</p> <p>10 – «пистолетик»</p> <p>1 минута планка</p> <p>По окончании 100 пресс. Растяжка 20 минут.</p>
10.11.2021г. ср	<p>Кросс 20 минут.ОРУ – 10 минут. 7 подходов из 2 упражнений : выпрыгивания вверх + отжимания 21+21 , 18 + 18, 15 + 15, 12 + 12, 9 + 9, 6 + 6, 3</p> <p>Отдых между сериями 1 минута.</p> <p>Упражнения на гибкость 15 минут.</p>	
12.11.2021г. пт		<p>ОРУ – 10 минут. Комплекс :</p> <p>20 приседаний + 5 бёрпи + 20 пресс + 5 бёрпи + 20 выпадов ( всего) + 5 бёрпи + 5 отжиманий + 5 бёрпи + 10задний жим + 5 бёрпи + 15 отжиманий + 5 бёрпи + 20 выпадов + 5 бёрпи + 30 пресс + 5 бёрпи + 20 приседаний.</p> <p>30 подтягиваний.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>
9.11.2021г. вт	<p>Кросс 30 минут.ОРУ – 10 минут. Работа : каждое упражнение делать по 30 секунд , отдых между упражнениями 1 минута:</p> <p>Разножка(прыжки в положении выпад )- планка - приседания ноги на ширине плеч – отжимания -коньковые приседания; планка - выпрыгивания вверх – пресс - задний жим - планка - выпады – разножка - планка -</p>	

	<p>«пистолетик» на левую ногу – планка -  «пистолетик» на правую ногу - отжимания -  планка – бёрпи - коньковые приседания -  подтягивания ( отжимания) - планка.</p> <p>Упражнения на гибкость 20 минут.</p>	
11.11.2021г. чт	ОРУ – 10	<p>ОРУ – 10 минут.  <i>Работа 15 минут:</i>  15 приседаний с выпрыгиванием в верх  15 отжиманий  10 бёрпи  5 подтягиваний</p> <p>3 минуты отдыха, затем пресс 100.  Упражнения на гибкость 20 минут</p>
13.11.2021г. сб	<p>Бег по пересечённой местности 30 минут.ОРУ  – 10 минут.</p> <p><i>Работа 20 минут:</i>  25 приседаний  20 отжиманий  20 выпрыгиваний  10 бёрпи  5 подтягиваний ( у кого нет турника-20  задний жим)  3 минуты отдыха, затем пресс 200.  Растяжка 20 минут.</p>	