**План дистанционного обучения**

**Тренировочный микроцикл по физической подготовке**

**с 1 июня по 30 июня 2020 года**

Педагог доп. образования Холназаров Х.Э.

|  |  |
| --- | --- |
| 01.06.2020  Понедельник | Приседание 50 раз. Разминка 10-15 минут. Планка 3 под. По 3 мин. Выпады на левую и правую ногу по 50 раз. Подъем на носки 3 под. По 40-50 раз. |
| 02.06.2020  Вторник | Реферат на тему: «Упражнения для тренировки координации движений» |
| 03.06.2020  Среда | Отжимания 3 под. по 10 раз. Прыжки через скакалку 200 раз. Планка классическая по 30 секунд 3 подхода |
| 04.06.2020  Четверг | Выпады по 3 подхода на каждую ногу по 20 раз. Подъем ног на пресс 3 подхода по 20 раз. Обратные отжимания 3 подхода по 15 раз. |
| 05.06.2020  Пятница | Реферат на тему: «Цель возрождения ГТО в РФ» |
| 08.06.2020  Понедельник | Бег на месте 15 минут. Разминка 10-15 минут. Круговая работа на бицепс, дальтовидную и на широчайшую мышцу спины 3 подхода по 30 раз на каждую руку |
| 09.06.2020  Вторник | Прыжки со скакалкой 300 раз. Разминка 10-15 минут. Приседания 3 подхода по 40 раз. Подтягивание на перекладине 3 подхода по 10 раз |
| 10.06.2020  Среда | Реферат на тему: «Развитие скоростных качеств. Средства и методы» |
| 11.06.2020  Четверг | Разминка 10-15 минут. Упражнение на пресс: верхние, средние и нижние мышцы 3 подхода по 10 раз. Упражнение на трицепс: отжимание от стула 3 подхода по 20 раз. |
| 12.06.2020  Пятница | Бег на месте 7 минут. Разминка 10-15 минут. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, упор присев, упор лежа. Переменные выпады правой и левой ногой в перед с косанием коленом пола 3 подхода по 30 раз. |
| 15.06.2020  Понедельник | Реферат на тему: «Комплекс упражнений гигиенической гимнастики» |
| 16.06.2020  Вторник | Бег на месте 10 минут. Разминка 10-15 минут. Сгибание и разгибание в пояснице и выпрыгивание с упора присев в верх 3 подхода по 10 раз. Планка 2 раза по 2 минуты. |
| 17.06.2020  Среда | Подъем на носки 3 подхода по 40-50. Разминка 10-15 минут. Планка 3 подхода по 3 минуты. Расслабляющие упражнения прыжки на месте. |
| 18.06.2020  Четверг | Разминка 10-15 минут. Становая работа поднятие тяжести 3 подхода по 25-30 раз. Упражнение на пресс: верхние, средние и нижние мышцы 3 подхода по 25 раз. |
| 19.06.2020  Пятница | Реферат на тему: «Меры предосторожности во время занятий физической культуры». |
| 22.06.2020  Понедельник | Бег на месте 15 минут. Разминка 10-15 минут. Круговая работа на бицепс, дальтовидную и широчайшую мышцу спины 3 подхода по 10 раз. Упражнение на трицепс: отжимание от стула 3 подхода по 20 раз. |
| 23.06.2020  Вторник | Реферат на тему: «Основные методы коррекции фигуры с помощью физических упражнений» |
| 24.06.2020  Среда | Разминка 10-15 минут. Отжимания 3 подхода по 10 раз. Прыжки через скакалку 250 раз. Планка классическая 40 сек 3 подхода. |
| 25.06.2020  Четверг | Разминка 10-15 минут. Бег на месте 10 минут. Подъем на носки 3 подхода по 40-50 раз. Расслабляющие упражнения в прыжке на месте. |
| 26.06.2020  Пятница | Разминка 10-15 минут. Становая работа поднятие тяжести 3 подхода по 30 раз. Упражнение на пресс: верхние, средние и нижние мышцы 3 подхода по 20 раз. |
| 29.06.2020  Понедельник | Реферат на тему: «Лечебная физическая культура; комплексы физических упражнений направленных на устранение различных заболеваний» |
| 30.06.2020  Вторник | Разминка 10-15 минут. Выпады по 3 подхода на каждую ногу 20 раз. Подъем ног на пресс3 подхода по 40 раз. Подтягивание на перекладине 3 подхода по 20 раз |