**План  тренировок дистанционного обучения группа**

**начальной  подготовки  БУ -3 года обучения**

**тренер- преподаватель Богданов А. И.**

           **26.10.20**

1.ОРУ

2. Прыжки через скакалку 5 раз по 1 мин., интервал отдыха 2 мин.

3. Прыжки с места 5 раз, тройной прыжок 5 раз, многоскоки 3 раз  по 30 м.

4. Упражнения в партере

**28.10.20**

1.ОРУ

2. Силовые упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре  10 по 10 раз, приседания на одной ноге 10 по 10 раз, подтягивание на перекладине 5 по 5 раз, подъём туловища 5 по 20 раз. Интервал отдыха 2 мин.

3.  Ходьба на месте 3 мин.

**30.10.20**

1.ОРУ

2. Имитационные упражнения, работа с резиновыми амортизаторами, жонглирование волейбольными мячами 15 мин.

3. Прыжки с места 10 раз, ходьба на месте 2-3 мин.

**2.11.20**

1.ОРУ

2. Прыжки через скакалку 5 раз по 1 мин., интервал отдыха 2 мин.

3. Прыжки с места 5 раз, тройной прыжок 5 раз, многоскоки 3 раз  по 30 м.

4. Упражнения в партере

**6.11.20**

1.ОРУ.  Прыжки через скакалку   1 мин.

2. Силовые упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре  10 по 10 раз, приседания на одной ноге 10 по 10 раз, подтягивание на перекладине 5 по 5 раз, подъём туловища 5 по 20 раз. Интервал отдыха 2 мин.

3. Ходьба на месте 3 мин.

**9.11.20**

1.ОРУ

2. Имитационные упражнения, работа с резиновыми амортизаторами, жонглирование волейбольными мячами 15 мин.

  3. Прыжки с места 10 раз, ходьба на месте 2-3 мин.

**11.11.20**

1.ОРУ

2. Прыжки через скакалку 5 раз по 1 мин., интервал отдыха 2 мин.

3. Прыжки с места 5 раз, тройной прыжок 5 раз, многоскоки 3 раз  по 30 м.

4. Упражнения в партере

**13.11.20**

1.ОРУ

2. Силовые упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре  10 по 10 раз, приседания на одной ноге 10 по 10 раз, подтягивание на перекладине 5 по 5 раз, подъём туловища 5 по 20 раз. Интервал отдыха 2 мин.

3.  Ходьба на месте 3 мин.

**16.11.20**

1.ОРУ

2. Имитационные упражнения, работа с резиновыми амортизаторами, жонглирование волейбольными мячами 15 мин.

3. Прыжки с места 10 раз, ходьба на месте 2-3 мин.

**18.11.20**

1.ОРУ

2. Прыжки через скакалку 5 раз по 1 мин., интервал отдыха 2 мин.

3. Прыжки с места 5 раз, тройной прыжок 5 раз, многоскоки 3 раз  по 30 м.

4. Упражнения в партере

**20.11.20**

1.ОРУ.  Прыжки через скакалку   1 мин.

2. Силовые упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре  10 по 10 раз, приседания на одной ноге 10 по 10 раз, подтягивание на перекладине 5 по 5 раз, подъём туловища 5 по 20 раз. Интервал отдыха 2 мин.

3. Ходьба на месте 3 мин.

**23.11.20**

1.ОРУ

2. Имитационные упражнения, работа с резиновыми амортизаторами, жонглирование волейбольными мячами 15 мин.

3. Прыжки с места 10 раз, ходьба на месте 2-3 мин.

**25.11.20**

1.ОРУ

2. Прыжки через скакалку 5 раз по 1 мин., интервал отдыха 2 мин.

3. Прыжки с места 5 раз, тройной прыжок 5 раз, многоскоки 3 раз  по 30 м.

4. Упражнения в партере

**27.11.20**

1.ОРУ.  Прыжки через скакалку   1 мин.

2. Силовые упражнения: сгибание-разгибание рук в упоре  10 по 10 раз, приседания на одной ноге 10 по 10 раз, подтягивание на перекладине 5 по 5 раз, подъём туловища 5 по 20 раз. Интервал отдыха 2 мин.

3. Ходьба на месте 3 мин.

**30.11.20**

Контрольное тестирование

1. Прыжки через скакалку  1 мин.- количество раз.
2. Подъём туловища 1 мин.- количество раз.
3. Прыжок в длину с места
4. Сгибание-разгибание рук в упоре (девушки) количество раз, подтягивание на перекладине (юноши) количество раз.