ПРОГРАММА ДИСТАЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ. ГРУППА ОФП, с 26 октября по 16 ноября 2020 год

МОУ ДО «ИЛЬИНСКАЯ ДЮСШ».

Тренер-преподаватель Плотников Алексей Леонидович

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Дата | Упражнение |  | Время |
| Подходы | Количество повторений |
| 1 | Три раза в неделю (понедельник, среда, пятница) | Наклоны в разные стороны | 2 | 5 | 3 мин |
| 2 | Трамплинные прыжки | 3 | 10 | 2 мин |
| 3 | Складка на полу | 2 | 10 | 3 мин |
| 4 | Бабочка | 2 | 10 | 3 мин |
| 5 | Приседания | 2 | 15 | 5 мин |
| 6 | Прыжки на одной ноге (левая, правая) | 2 | 15 | 5 мин |
| 7 | И.П. - лежа на спине, колени согнуты, пятки на полу, руки за головой.Поднимание и опускание корпуса. | 2 | 20 | 6 мин |
| 8 | И.П. - лежа на спине, ноги вытянуты, руки вдоль туловища.Поднимание и опускание ног. | 2 | 20 | 6 мин |
| 9 | ПланкаИ.П. - упор лёжа на руки, тело параллельно полу. | 3 |  | 3 мин |
| 10 | Складка на полу, ноги врозь | 2 | 10 | 4 мин |