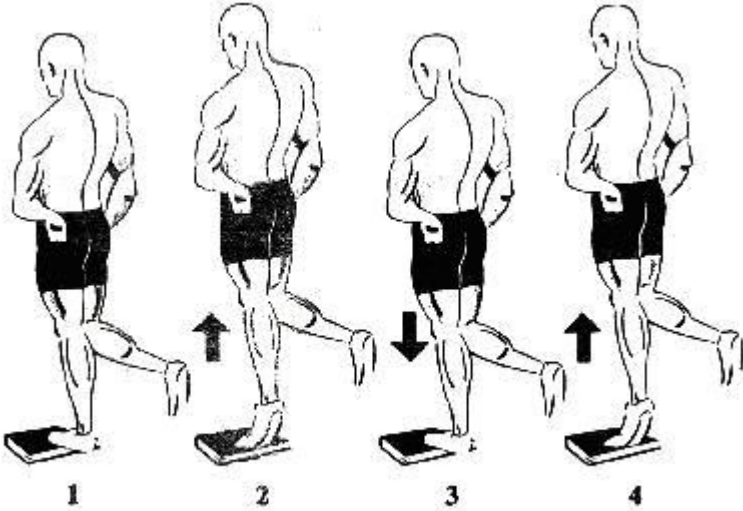


«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МУ ДО Улётовская ДЮСШ
А.А.Замальдинов
«__»_____2021 г.

Индивидуальный план дистанционного обучения
Тренировочный микроцикл по «Футболу и волейболу»
с 22 по 28 апреля 2021 года
Для групп базового уровня обучения.
Тренер-преподаватель: Прокопьев С.А

Дата	
Понедельник 22.11.2021	Разминка Активная гимнастика – 10-15 мин. Основная часть Подъемы на носках Выполнение: Встаньте на что-нибудь так, чтобы пятки не соприкасались с полом (лестница, толстая книга). Поднимитесь на одной ноге как можно выше, затем на другой ноге. Отдых между подходами: 25–30 секунд.  Степ-апы Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин.
Вторник 23.11.2021	Разминка Активная гимнастика – 10-15 мин. Основная часть

	1. Делайте упражнения в размеренном темпе, старайтесь не останавливаться и свести отдых к минимуму. Выполните шесть кругов следующих упражнений: ○ 5 отжиманий; ○ 10 подъёмов корпуса на пресс; ○ 15 приседаний. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин.
Среда 24.11.2021	Разминка Активная гимнастика – 10-15 мин. Основная часть Прыжки с точки на точку Это физическое упражнение на развитие быстроты повышает динамическую силу ног, прочность и устойчивость колена и голеностопного сустава. Такие прыжки хороши для всех, кто занимается спортом на поле или корте, или тех, кто нуждается в быстрых изменениях направления движения, например лыжники и баскетболисты. Чтобы выполнить прыжки с точки на точку, используйте специальный мат с отмеченными точками или же разместите свои маленькие метки на земле с рисунком. Начните с разминки и прыгайте с точки на точку обеими ногами. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин.
Четверг 25.11.2021	Разминка Активная гимнастика – 10-15 мин. Основная часть Плиометрические запрыгивания на ящик Использование ящика для плиометрических прыжков - отличный способ создать взрывную силу и скорость ног. Наиболее распространенным вариантом является запрыгивание на ящик с пола в положении приседа. Еще одним популярным вариантом являются прыжки с ящика на еще более высокий ящик. Эти упражнения на развитие быстроты обычно увеличивают скорость и силу. Заключительная часть Упражнения на гибкость – 15 мин.
Пятница 26.11.2021	Разминка Активная гимнастика – 10-15 мин Основная часть Высокие прыжки на месте Это простое упражнение, которое улучшает взрывную силу и быстроту. Универсальность прыжков на месте заключается в том, что их можно делать где угодно. Для выполнения прыжков на месте поставьте ноги на ширине плеч, колени слегка согните. Оттолкнитесь

	пятками от пола и с силой выпрыгните вверх, поджимая колени к груди. Быстро возьмитесь руками за колени, а затем отпустите. При приземлении немедленно повторите следующий прыжок. Заключительная часть <u>Упражнения на гибкость -15 мин.</u>
Суббота 27.11.2021	Выходной
Воскресенье 28.11.2021	Выходной

По возобновлению занятий в отделениях, воспитанники должны сдать контрольные тесты по виду спорта, результаты которых будут занесены протокол.