

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ ДОД ДЮСШ
Т.Л. Брызгун
« 23 » / 07 / 2020 г.



Дистанционное обучение для СО группы
Тренер-преподаватель: Матвеев Р.В.

Вторник	Суббота
1. Разминка-10 мин. 2. Растяжка-10 мин. 3. Бег 3x10 м-3 мин. 4. Прыжок в длину с места-3 мин. 5. Прыжки через препятствие(гимнастическая палка) за 1 мин.-25 раз. 6. Отжимание от пола (М)-25 раз. 7. Подтягивание с высокой (для мальчиков)- 15 раз. с низкой (для девочек) перекладины-10 раз. 8. Пресс с фиксацией ног из положения лежа на спине, руки за головой, подъём туловища вперед до касания локтями колен) за 30 сек. 9. Работа с мячом-10 мин.	1. Разминка-10 мин. 2. Растяжка-10 мин. 3. Бег 3x10 м-3 мин. 4. Упражнения на координацию- 15 мин. 5. Прыжки через препятствие(гимнастическая палка) за 1 мин.-25 раз. 6. Индивидуальная работа с мячом -10 мин. 7. Пресс с фиксацией ног из положения лежа на спине, руки за головой, подъём туловища вперед до касания локтями колен) за 30 сек. 8. Работа с мячом-10 мин.

Директор МОУ ДОД ДЮСШ



Т.Л. Брызгун