**План дистанционной работы.**

**Тренера-преподователя Дивановский А.В.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **дата** | **План занятий** |
| 1 | 08.11.21 | 1. Разминка – вращения, махи, выкруты, растяжка, бег на мести.  2. отжимания от пола 2\*20  3. выпрыгивания с полного седа 3\*20  4. скручивание на пресс ноги на возвышенности 3\*15 на каждую сторону  5. лёжа на спине бросок мяча верх 4\*20  6. стульчик 2\*1мин  7. Растяжка |
| 2 | 09.11.21 | 1. Разминка – вращения, махи, выкруты, растяжка  2. Прыжки с поочередным высоким подъемом ног 5\*1:00 (отдых 30 сек)  3. Прыжки на возвышенную поверхность из неподвижного положения 20 раз  4. Прыжок в стрелку из приседа 3\*10 раз. Отдых 1 минуту  5. Прыжки с разведением рук и ног 5\*30 раз  6. Растяжка каждое упражнение выполняется мягко по 30 секунд |
| 3 | 10.11.21 | 1. Разминка – вращения, махи, выкруты, растяжка  2. Реактивное отжимание от стены 5\*20 раз, отдых до минуты  3. Отжимания с хлопком 6\*10 раз, отдых до 1 минуты  4. Бросок мяча от груди с подъемом корпуса 5\*1 минуте работа в темпе, отдых 30-40 секунд. Бросаем обычный мяч, стены в доме ломать не надо)  5. Складочка с передачей мяча из положения лежа с подьемом корпуса  5\*1 минуте, отдых 30-40 секунд  6. Бросок мяча с поворотом корпуса сидя 6\*20 раз (\*3 раза на каждую сторону)  7. Отжимание от стула на трицепц  8. Сгибание рук стоя на ленте 6\*20 раз (штангу заменяем лентой!)  9. Растяжка |
| 4 | 11.11.21 | 1. Разминка – вращения, махи, выкруты, растяжка, бег на мести.  2. Фронтальный подьем руки с использованием эластичной ленты 6\*10 раз (по 3 раза на каждую руку)  3. Прыжки из упора присев 5\*15 раз, отдых до 1 минуты  4. Приседание в разножки 3\*20 на каждую ногу  5. отжимание от пола 4\*15  6. Скручивание на пресс 3\*20 на каждую сторону  7. Бег у стены с высоким подниманием бедра 3\*1мин  8. Растяжка |
| 5 | 12.11.21 | 1. Разминка – вращения, махи, выкруты, растяжка, бег на мести.  2. Прыжки имитируя прыжки на скакалке 5\*100  3. Пресс складной нож 3\*15  4. Отжимания от стула 4\*25  5. Приседания в широкой стойке 3\*30  6. Пресс подъём ног 3\*20  7. Растяжка |