

Тренер-преподаватель: Коловизник А. П.
 Вид спорта: рукейшный бой
 Группа: _____

ПЛАН
 тренировочных занятий в режиме дистанционного обучения
 в Р. Д. В. по 10.05.2020г.

Инвентарь: С/резина, скакалка, аптечка

Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота
Разминка Суставная гимнастика Бег по кругу 30 м Бег с высокой частотой Бег с низкой частотой Бег с высокой частотой Бег с низкой частотой	Разминка (10 мин) Зарядка 30 м Устойчивость на ногах Бег по кругу 30 м Бег с высокой частотой Бег с низкой частотой Прыжки с места	Разминка (10 мин) Зарядка 30 м Устойчивость на ногах Бег по кругу 30 м Бег с высокой частотой Бег с низкой частотой Прыжки с места	Разминка (10 мин) Зарядка 30 м Устойчивость на ногах Бег по кругу 30 м Бег с высокой частотой Бег с низкой частотой Прыжки с места	Разминка (10 мин) Зарядка 30 м Устойчивость на ногах Бег по кругу 30 м Бег с высокой частотой Бег с низкой частотой Прыжки с места	Разминка (10 мин) Зарядка 30 м Устойчивость на ногах Бег по кругу 30 м Бег с высокой частотой Бег с низкой частотой Прыжки с места
СФП передачи мяча шара бумаги с места с шага с бегом	СФП передачи мяча шара бумаги с места с шага с бегом	СФП передачи мяча шара бумаги с места с шага с бегом	СФП передачи мяча шара бумаги с места с шага с бегом	СФП передачи мяча шара бумаги с места с шага с бегом	СФП передачи мяча шара бумаги с места с шага с бегом
ОФП отжимания 100 р. приседания 100 р. скакалка 10 мин бег на месте 3 мин работа с резиной 2х3 м.	ОФП работа с резиной 2х3 м. отжимания 100 р. приседания 100 р. скакалка 10 мин растяжка ног 10 мин	ОФП работа с резиной 2х3 м. отжимания 100 р. приседания 100 р. скакалка 10 мин растяжка ног 10 мин	ОФП работа с резиной 2х3 м. отжимания 100 р. приседания 100 р. скакалка 10 мин растяжка ног 10 мин	ОФП работа с резиной 2х3 м. отжимания 100 р. приседания 100 р. скакалка 10 мин растяжка ног 10 мин	ОФП работа с резиной 2х3 м. отжимания 100 р. приседания 100 р. скакалка 10 мин растяжка ног 10 мин
Теоретическая подготовка: изучение истории возникновения рукошного боя кто в России развил этот вид спорта? какие выдающиеся спортсмены из России были на Ч.М в 2018г? какой вид спорта похож на руж. бой, в чем отличие спорт-НН?					