Приложение № 1

к приказу №09-20 от 07.04.2020 г.

**Недельный план тренирочных занятий по виду спорта**

**волейбол среди девушек в дистанционных условиях**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** | | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Прыжки через скамейку | 30 сек х 3 подходов |
| Прыжки в длину через скамейку | 7 раз х 3 подходов |
| Выпрыгивание вверх | 7 раз х 3 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Отжимание | 8 раз х 3 подходов |
| Пресс | 8 раз х 3 подходов |
| Приседание | 8 раз х 3 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Отжимание и приседание | 7 раз х 5 кругов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | *Полный отдых* | | |
| Пятница | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Прыжки через скамейку | 30 сек х 3 подходов |
| Прыжки в длину через скамейку | 7 раз х 3 подходов |
| Выпрыгивание вверх | 7 раз х 3 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП и СФП | Ходьба (на носках, пятках) | 15 шагов х 8 подходов |
| Ходьба с выпадами при каждом выпаде касаться руками пола впереди стоящей ноги | 10 раз х 6 подходов |
| Упражнения со скакалкой | 60сек х 5 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)** | | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | **Методические указание** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| ОФП | Прыжки через скамейку | 30 сек х 5 подходов |
| Прыжки в длину через скамейку | 10 раз х 3 подходов |
| Выпрыгивание вверх | 10 раз х 3 подходов |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| ОФП | Отжимание | 10 раз х 3 подходов |
| Пресс | 10 раз х 3 подходов |
| Приседание | 10 раз х 3 подходов |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| ОФП | Отжимание и приседание всего | 10 раз х 6 кругов |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | *Полный отдых* | | |
| Пятница | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| ОФП | Прыжки через скамейку | 30 сек х 5 подходов |
| Прыжки в длину через скамейку | 10 раз х 3 подходов |
| Выпрыгивание вверх | 10 раз х 3 подходов |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| ОФП и СФП | Ходьба (на носках, пятках) | 15 шагов х 10 подходов |
| Ходьба с выпадами при каждом выпаде касаться руками пола впереди стоящей ноги | 15 раз х 7 подходов |
| Упражнения со скакалкой | 1 мин х 3 подходов |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |

Приложение № 2

к приказу №09-20 от 07.04.2020 г.

**Недельный план тренирочных занятий по виду спорта**

**волейбол среди юношей в дистанционных условиях**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** | | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Прыжки через скамейку | 30 сек х 4 подходов |
| Прыжки в длину через скамейку | 7 раз х 4 подходов |
| Выпрыгивание вверх | 7 раз х 4 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Отжимание | 10 раз х 4 подходов |
| Пресс | 10 раз х 4 подходов |
| Приседание | 10 раз х 4 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Отжимание и приседание | 12 раз х 8 кругов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | *Полный отдых* | | |
| Пятница | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Прыжки через скамейку | 30 сек х 4 подходов |
| Прыжки в длину через скамейку | 7 раз х 4 подходов |
| Выпрыгивание вверх | 7 раз х 4 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП и СФП | Ходьба (на носках, пятках) | 25 шагов х 8 подходов |
| Ходьба с выпадами при каждом выпаде касаться руками пола впереди стоящей ноги | 15 раз х 7 подходов |
| Упражнения со скакалкой | 60сек х 7 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)** | | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | **Методические указание** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Прыжки через скамейку | 30 сек х 5 подходов |
| Прыжки в длину через скамейку | 10 раз х 5 подходов |
| Выпрыгивание вверх | 10 раз х 5 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Отжимание | 15 раз х 4 подходов |
| Пресс | 15 раз х 4 подходов |
| Приседание | 15 раз х 4 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Отжимание и приседание всего | 14 раз х 9 кругов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг |  | Полный отдых |  |
| Пятница | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Прыжки через скамейку | 30 сек х 5 подходов |
| Прыжки в длину через скамейку | 10 раз х 5 подходов |
| Выпрыгивание вверх | 10 раз х 5 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП и СФП | Ходьба (на носках, пятках) | 25 шагов х 9 подходов |
| Ходьба с выпадами при каждом выпаде касаться руками пола впереди стоящей ноги | 15 раз х 8 подходов |
| Упражнения со скакалкой | 60сек х 8 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |

Приложение № 3

к приказу №09-20 от 07.04.2020 г.

**Недельный план тренирочных занятий по виду спорта**

**настольный теннис в дистанционных условиях**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | **Методические указаниея** | **Продолжительность упражнений по времени,** |
| Понедельник | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| ОФП | Планка | по 30 сек. х 5 подходов |
| Имитация | Совершенствование техники удара слева и справа | 7 мин. |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| Имитация | Движение предплечья при топ спине справа | 15 мин. |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| Имитация | Подставка слева и удар справа; | 15 мин. |
| Прыжки в стороны. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 10 мин. |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | *Полный отдых* | | |
| Пятница | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 10 мин. |
| Имитация | Игра у стенки | 15 мин. |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 10 мин. |
| ОФП | Отжимание от пола | 7 раз х 3 подхода |
| Пресс | 7 раз х 3 подхода |
| Приседание | 7 раз х 3 подхода |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | **Методические указаниея** | **Продолжительность упражнений по времени** |
| Понедельник | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| ОФП | Планка | по 45 сек. х 5 подходов |
| Имитация | Совершенствование техники удара слева и справа | 10 мин. |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| Имитация | Движение предплечья при топ спине справа | 25 мин. |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| Имитация | Подставка слева и удар справа; | 20 мин. |
| Прыжки в стороны | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 10 мин. |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | *Полный отдых* | | |
| Пятница | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| Имитация | Игра у стенки | 25 мин. |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой. | 15 мин. |
| ОФП | Отжимание | 10 раз х 4 подхода |
| Пресс | 10 раз х 4 подхода |
| Приседание | 10 раз х 4 подхода |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |

Приложение № 4

к приказу №09-20 от 07.04.2020 г.

**Недельный план тренирочных занятий по виду спорта**

**пулевая стрельба в дистанционных условиях**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** | | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Общая разминка: шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | | 10 мин. |
| ОФП | Упражнение со скакалкой | | 50 раз |
| Приседание | | 15 раз х 3 подхода |
| Отжимание | | 10 раз х 3 подхода |
| Стрелковая подготовка | При наличии оружия холостая тренировка с упора на столе | | 30 выстрелов |
| При отсутствии оружия удержания веса по схеме. | | 60 сек. по 10 подходов. Отдых жду подходами по 5 мин. |
| Удержание на обратной изготовке для компенсации | | 60 сек. |
| Заполнение дневника | |  |
| Вторник | Полный отдых | | | |
| Среда | Разминка | Общая разминка: шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. | |
| ОФП | Упражнения со скакалкой | 50 раз | |
| Приседание | 15 раз х 3 подхода | |
| Отжимание | 10 раз х 3 подхода | |
| Стрелковая подготовка | При наличии оружия холостая тренировка с упора на столе (30 выстрелов). | 30 выстрелов | |
| При отсутствии оружия удержания веса по схеме | 60 сек х 10 подходов  Отдых между подходами 5 мин. | |
| В конце удержание на обратной изготовке для компенсации. | 60 сек. | |
| Заполнение дневника |  | |
| Четверг | *Полный отдых* | | | |
| Пятница | Разминка | Общая разминка: шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. | |
| Стрелковая подготовка | Имитация (с оружием или без) упражнения ПП-20 | 50 мин. | |
| Имитация (с оружием или без) упражнения ВП – 20 | 50 мин. | |
| Заполнение дневника |  | |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | |
| Суббота | *Полный отдых* | | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | | |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)** | | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | **Методические указание** | **Прдолжительность упражнений** | |
| Понедельник | Разминка | Общая разминка: шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. | |
| ОФП | Упражнения со скакалкой | 100 раз | |
| Приседание | 20 раз х 3 подхода | |
| Отжимание | 15 раз х 3 подхода | |
| Стрелковая подготовка | При наличии оружия холостая тренировка с упора на столе. | 30 выстрелов | |
| При отсутствии оружия удержания веса по схеме (20 сек + 40 сек) | 60 сек х 10 подходов  Отдых между подходами 5 мин. | |
| Удержание на обратной изготовке для компенсации. | 60 сек. | |
| Заполнение дневника |  | |
| Вторник | *Полный отдых* | | | |
| Среда | Разминка | Общая разминка: шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. | |
| ОФП | Упражнения на координацию, жонглирование теннисными мячами, | 10 мин. | |
| Упражнения на координацию,ловля отскоков от стены и пола теннисных мячей. | 10 мин. | |
| Упражнения на устойчивость, стойка на одной ноге | 5 мин. | |
| Стрелковая подготовка | При наличии оружия холостая тренировка с упора на столе. | 30 выстрелов | |
| При отсутствии оружия удержания веса по схеме. | 60 сек х 10 подходов | |
| Удержание на обратной изготовке для компенсации. | 60 сек | |
| Заполнение дневника |  | |
| Четверг | *Полный отдых* | | | |
| Пятница | Разминка | Общая разминка: шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. | |
| ОФП | Скакалка | 100 раз | |
| Приседание | 20 раз х 3 подхода | |
| Отжимание | 15 раз х 3 подхода | |
| Стрелковая подготовка | При наличии оружия холостая тренировка с упора на столе (30 выстрелов).  Отдых между подходами 5 мин. | 30 выстрелов. | |
| При отсутствии оружия удержания веса по схеме (20 сек + 40 сек)х10 раз за подход. | 60 сек х 10 подходов  Отдых между подходами 5 мин. | |
| Удержание на обратной изготовке для компенсации | 60 сек. | |
| Заполнение дневника |  | |
| Суббота | Разминка | Общая разминка: шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. | |
| Стрелковая подготовка | Имитация (с оружием или без) упражнения ПП-30. | 50 мин. | |
| Имитация (с оружием или без) ВП-20 | 50 мин. | |
| Заполнение дневника |  | |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | | |
| **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** | | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность упражнений** | |
| Понедельник | Разминка | Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса. | 25 мин. | |
| ОФП | Медленные приседания | по 30 сек в течении 10 мин | |
| Медленные отжимания | по 30 сек в течении  10 мин | |
| Стрелковая подготовка | При наличии оружия холостая тренировка. По окончании холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготовке. | 45 мин. | |
| При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнения | 45 мин. | |
| Заполнение дневника |  | |
| Вторник | Разминка | Общая разминка (суставная гимнастика по системе Норбекова или подобная по выбору занимающегося) | 10 мин. | |
| СФП | Удержание оружия. | 30 сек х 10 подходов | |
| Компенсирующий подход. | 30 сек х 10 подходов | |
| Заминка | Упражнения на расслабление | 5 мин. | |
| Заполнение дневника |  | |
| Среда | Разминка | Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса | 25 мин. | |
| ОФП | Медленные приседания | по 30 сек в течении 10 мин. | |
| Медленные отжимания | по 30 сек в течении 10 мин. | |
| Стрелковая подготовка | При наличии оружия холостая тренировка. | 45 мин. | |
| Холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготовке. | 10 мин. | |
| При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнения. | 45 мин. | |
| Заполнение дневника |  | |
| Четверг | *Полный отдых* | | | |
| Пятница | Разминка | Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса. | 25 мин. | |
| ОФП | Медленные приседания. | по 30 сек в течении 10 мин. | |
| Медленные отжимания | по 30 сек в течении 10 мин. | |
| Стрелковая подготовка | При наличии оружия холостая тренировка.  холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготовке. | 45 мин. | |
| Холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготовке. | 10 мин. | |
| При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнения. | 45 мин. | |
| Заполнение дневника |  | |
| Суббота | Разминка | Легкая разминка | 10 мин. | |
| Контрольная стрельба | Холостая контрольная стрельба. | 1 ч 45 мин | |
| При наличии оружия по мишени подходящего размера по условиям упражнения | 60 выстрелов | |
| При отсутствии оружия — идеомоторная стрельба. | 1 ч 45 мин | |
| Заминка | Удержания в обратной изготовке и упражнения на расслабление. | 5 мин. | |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | | |

Приложение № 5

к приказу №09-20 от 07.04.2020 г.

**Недельный план тренирочных занятий по виду спорта**

**вольная борьба (девушки) в дистанционных условиях**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** | | | | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | | **Методические указания** | | **Продолжительность упражнений** | |
| Понедельник | Разминка | | Общая разминка: шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | | 10 мин. | |
| ОФП | | Скакалка | | 50 прыжков | |
| Приседания | | 15 повторений по 3 подхода | |
| Отжимание | | 15 повторений по 3 подхода | |
| Имитация | | Проходы в ноги: прямой, боковой, (в левую, в правую сторону) две ноги.  по схеме | | 15 сек х10 раз за подход. Всего 5 подходов. | |
| Отдых между подходами | | 3 мин | |
| В конце переводы, работа на руках. | | 5 мин | |
| Заминка | | Упражнения на гибкость | | 5 мин | |
| Заполнение дневника | |  | |
| Вторник | *Полный отдых* | | | | | |
| Среда | Разминка | | Общая разминка: легкий бег на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | | 10 мин. | |
| ОФП | | Скакалка | | 50 прыжков | |
| Приседания | | 15 повторений по 3 подхода | |
| Отжимание | | 15 повторений по 3 подхода | |
| Имитация | | Проходы в ноги: прямой, боковой, (в левую, в правую сторону) две ноги. | | 15 сек х10 раз за подход. Всего 5 подходов. | |
| Отдых между подходами | | 3 мин | |
| В конце переводы, работа на руках. | | 5 мин | |
| Заминка | | Упражнения на гибкость | | 5 мин | |
| Заполнение дневника | |  | |
| Четверг | *Полный отдых* | | | | | |
| Пятница | Разминка | | Общая разминка: шаг на месте, бег на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | | 10 мин. | |
| Имитация | | Имитация борьбы. Связать 2-3 приема начиная от кисти, от перевода, вязание рук, под мышку. | | 30мин | |
| Заминка | | Упражнения на гибкость | | 5 мин | |
| Заполнение дневника | |  | |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | | | | |
| Суббота | *Полный отдых* | | | | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | | | | |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)** | | | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | | **Методические указания** | | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | | Общая разминка: шаг на месте, бег на месте, прыжковые упр, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | | 10 мин. |
| ОФП | | Скакалка | | 100 прыжков |
| Приседания | | 40 повторений по 3 подхода |
| Отжимания | | 30 повторений по 3 подхода |
| Имитация | | Имитация приемов: мельница, вертушка, бедро, прогиб, кочерга. | | (20 сек -40 сек) х10 раз за подход. |
| Отдых между подходами | | 5 мин. |
| В конце на активные захваты | | 5 мин. |
| Заминка | | Упражнения на гибкость | | 5 мин |
| Заполнение дневника | |  |
| Вторник | *Полный отдых* | | | | |
| Среда | Разминка | | Общая разминка: шаг на месте, бег на месте, прыжковые упр, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | | 10 мин. |
| ОФП | | Упражнения на координацию (жонглирование теннисными мячами, ловля отскоков от стены и пола), упражнения на устойчивость (стойка на одной ноге),  Работа с резиной. | | 25 мин |
| Имитация | | Проходы в ноги; одной ноге прямой, боковой, в две ноги. В левую правую сторону. | | По 10 раз за подход.  2 мин. |
| Заминка | | Упражнения на гибкость | | 5 мин |
| Заполнение дневника | |  |
| Четверг | *Полный отдых* | | | | |
| Пятница | Разминка | | Общая разминка: бег на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | | 10 мин. |
| ОФП | | Скакалка | | 100 прыжков |
| Приседания | | 40 повторений по 3 подхода |
| Отжимания | | 30 повторений по 3 подхода |
| Имитация | | Работа резиной проходы в ноги с натяжкой, работа руками. | | (20 сек + 40 сек)х10 раз за подход. |
| Отдых между подходами | | 5 мин. |
| В конце удержания на обратной изготовке для компенсации. | | 5 мин. |
| Заминка | | Упражнения на гибкость | | 5 мин |
| Заполнение дневника | |  |
| Суббота | Разминка | | Общая разминка: шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | | 10 мин. |
| ОФП | | Скакалка | | 100 прыжков |
| Приседания | | 40 повторений по 3 подхода |
| Отжимания | | 30 повторений по 3 подхода |
| Заминка | | Упражнения на гибкость | | 5 мин |
| Заполнение дневника | |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | | | |
| **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** | | | | | |
| **Дни недели** | | **Содержание и характер упражнений** | | **Методические указания** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | | Разминка | | Шаг на месте. Бег на месте. Прыжковые упр. Упр скакалкой. | 15 мин. |
| ОФП | | Медленные приседания, отжимания | по 30 сек |
| Имитация | | Отработка бросков: мельница, бедро, вертушка, качерга, прогиб | 10 мин |
| Работа на руках. перевод, вязание рук, под мышку | 10 мин. |
| Заминка | | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | | Разминка | | Общая разминка (суставная гимнастика по системе). растягивание | 10 мин. |
| СФП | | Работа с резиной. | (30+ 30сек)х10 подходов |
| Заминка | | Упражнения на расслабления | 10 мин |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | | Разминка | | Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса | 15 мин. |
| ОФП | | Медленные приседания, отжимания | по 30 сек х 25 мин |
| Имитация | | Проходы в ноги. В одну ноги прямой, боковой, в две ноги | 10 мин. |
| Работа руками на скорость. | 10 мин. |
| Заминка | | Упражнения на расслабления | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | | *Полный отдых* | | | |
| Пятница | | Разминка | | Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса | 15 мин. |
| ОФП | | Приседания, | по 20 раз х 10 подходов. |
| Отжимания, |
| Пресс, |
| Подтягивание |
| Имитация | | Специальные упражнения:  Перевод мельница- перевод вертушка- перевод бедро- перевод зацеп- перевод проход в ноги. | В течении 30 мин. |
| Заминка | | Упражнения на расслабления | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | | Разминка | | Легкая разминка | 10 мин. |
| ОФП | | Круговая тренировка: | Отдых между упражнениями 1 минута х 3 подхода |
| Отжимание | 50 раз |
| Качание пресса | 30 раз |
| Приседания | 40 раз |
| Прыжки через скакалку | 100 прыжков |
| Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину | 20 раз |
| Выпрыгивание вверх из глубокого приседа | 20 прыжков |
| Заминка | | Растягивание, упражнения для расслабления. | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | | | |
| Воскресенье | | Полный Отдых | | | |

Приложение № 6

к приказу №09-20 от 07.04.2020 г.

**Недельный план тренирочных занятий по виду спорта**

**вольная борьба (юноши) в дистанционных условиях**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность**  **упржнений** |
| Понедельник | Разминка | Общая разминка:  шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. |
| ОФП | Подтягивания | (максимальное количество раз за 15-20 сек) х 4-6подходов |
| Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа | (максимальное количество раз за 15-20сек) 4-6 подходов |
| Подтягивание с отягощением (набивной мяч, гантели,). | Возможность повторения не более 5-8 раз. х 4-6подходов |
| Прыжки через скакалку | 30-90сек.х 4-6подходов |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник |  | Отдых |  |
| Среда | Разминка | Общая разминка:  шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. |
| ОФП | Приседания в выпаде | 15-20раз (на каждую ногу) х 4 -6 подходов |
| Выпрыгивания вверх из полного приседа | 15-25раз х 4-6подходов |
| Прыжки над линией ноги скрёстно | 20-40раз х 4-6 подходов |
| Лежа на спине – одновременный подъем прямых рук и ног | 15-30раз х 4-6 подходов |
| Лежа на животе – одновременный подъем прямых рук и ног | 15-30раз х 4-6 подходов |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Тактическая  подготовка | Изучение приемов в стойке,  Изучение видео материалов | 15 мин. |
|  | Заполнение дневника |  |
| Четверг |  | Отдых |  |
| Пятница | Разминка | Общая разминка:  шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. |
| ОФП | Перекаты с пятки на носок Исходное положение – руки на поясе, держать осанку, живот втянуть, таз подтянуть «на себя» Перекат на пятки пальцы «на себя» – подъём на носки максимально на самые пальцы. В максимальной позиции почувствовать напряжение икроножных мышц | 20раз х 4-6подходов |
| Прыжки через линию (гимнастическую палку) вперёд-назад ) | 20-40раз х4-6подходов |
| Боковые прыжки через линию | 20-40раз х4-6подходов |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | |
| Суббота | *Полный отдых* | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)** | | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | **Прдолжительность упражнений** | |
| Понедельник | Разминка | Общая разминка:  Шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. | |
| ОФП | Подтягивание в висе | 20раз х4-6подходов | |
| Поднимание и опускание туловища из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций | 40раз х4-6подходов | |
| Приседания | 50раз х4-6 одходов. | |
| Прыжки через скакалку | 1мин.х4-6 подходов | |
| Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину, | 20раз х4-6 подходов | |
| Из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки. | 30раз х4-6 подходов | |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин | |
| Тактика – теоретическая подготовка | Если есть доступ к интернету:  Просмотр и изучение видео материала. (переходите по ссылке) |  | |
| Заполнение дневника |  | |
| Вторник | *Полный отдых* | | | |
| Среда | Разминка | Общая разминка:  шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. | |
| ОФП | Упражнения на координацию:  (жонглирование теннисными мячами, ловля отскоков от стены и пола), упражнения на устойчивость (стойка на одной ноге) | 25 мин | |
| СФП | Прыжки через натянутую скакалку | 30-60 сек х 4-5 подходов | |
| Прыжки боком через натянутую скакалку | 30-60с х 4-6 подхода | |
| Выпрыгивание вверх с приседа | 15-25 раз х 4-6 подхода | |
| Ходьба (на носках, пятках) | 20 шагов х 4-6 подходов | |
| Скакалка | 30- 1 мин х 4-6 подходов | |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин | |
| Изучение видео материалов |  | |
| Заполнение дневника |  | |
| Четверг | *Полный отдых* | | | |
| Пятница | Разминка | Общая разминка:  Шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. | |
| ОФП | Скакалка | 100 прыжков | |
| Приседания | 3 подхода по 50 повторений | |
| Отжимания | 3 подхода по 30 повторений | |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин | |
| Изучение видео материалов |  | |
| Тактика – теоретическая подготовка | Если есть доступ к интернету:  Просмотр и изучение видео материала. |  | |
| Заполнение дневника |  | |
| Суббота | Разминка | Общая разминка: шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. | |
| ОФП | Перекаты с пятки на носок Исходное положение – руки на поясе, держать осанку, живот втянуть, таз подтянуть «на себя» Перекат на пятки пальцы «на себя» – подъём на носки максимально на самые пальцы. В максимальной позиции почувствовать напряжение икроножных мышц. | 15раз х4-5подходов | |
| Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево – вправо . | 15-30раз х4-5подходов | |
| Упор присев-упор лежа-отжимание-упор присев-подскок | 10-15раз х4-6подходов | |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин | |
| Заполнение дневника |  | |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | | |
| **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса | 25 мин. |
| ОФП | Медленные приседания | по 30 сек х 5 подходов |
| Отжимание | по 30 сек х 5 подходов |
| СФП | Подтягивание в висе | 30раз х 3-5подходов |
| Поднимание и опускание туловища из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций | 30раз х 3-5подходов |
| Приседания | 50 раз х 5подходов |
| Прыжки через скакалку | 1 минх 5подходов |
| Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину, | 20раз х 3-5подходов |
| Планка | 1мин х5подходов |
| Скакалка | 1 мин х 5 подходов |
| Выпрыгивание из глубокого приседа | 10 раз х 3-4 подхода |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Общая разминка (суставная гимнастика по системе Норбекова или подобная по выбору занимающегося) | 10 мин. |
| СФП | Удержания, три подхода + компенсирующий подход | (30+ 30сек)х10 раз |
| Заминка | Упражнения на расслабления | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса | 25 мин. |
| ОФП | Медленные приседания, отжимания по 30 сек | 30 сек х 6 подходов |
| Тактика – теоретическая подготовка | Если есть доступ к интернету:  Просмотр и изучение видео материала. (переходите по ссылке)<https://www.youtube.com/watch?v=ffQ1CHZPOt4&list=PL1z0qGA09BLzrUvwOZvfVmcroSgUuvUIX&index=6> |  |
|  | Заполнение дневника |  |
| Четверг | *Полный отдых* | | |
| Пятница | Разминка | Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса | 25 мин. |
| ОФП | Медленные приседания, отжимания по 30 сек | 25 мин |
| Тактика– теоретическая | Если есть доступ к интернету:  Просмотр и изучение видео материала. (переходите по ссылке)<https://www.youtube.com/watch?v=qZ6XzSWVags&list=PL1z0qGA09BLzrUvwOZvfVmcroSgUuvUIX&index=4> |  |
|  | Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Легкая разминка | 10 мин. |
| СФП | Прыжки через натянутую скакалку | 60 сек х 4-5 подходов |
| Прыжки боком через натянутую скакалку | 60с х 4-6 подхода |
| Выпрыгивание вверх с приседа | 30 раз х 4-6 подхода |
| Ходьба (на носках, пятках) | 20 шагов х 4-6 подходов |
| Скакалка | 1 мин х 4-6 подходов |
| Заминка | Упражнения на расслабление. | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |

Приложение №7

к приказу №09-20 от 07.04.2020 г.

**Недельный план тренирочных занятий по виду спорта**

**футбол в дистанционных условиях**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** | | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | | **Методические указания** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | | Бег на месте.Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10-15 мин. |
| ОФП | | Прыжки на месте: ноги врозь– вместе – в положение «ножницы» - вместе – скрестно. | 15-20 раз х3-5 подходов |
| Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа | (максимальное количество раз за 15-20с) х 3-5подходов |
| Подтягивание с отягощением (набивной мяч, гантели,). | Возможность повторения не более 4-6 раз х 3-4подходов |
| Прыжки через скакалку | 30-60секх3-5подходов |
| СФП | | Набивание мяча ногами | 30 мин. |
| Заминка | | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | | Бег на месте Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15- мин. |
| ОФП | | Приседания в выпаде | 10-15раз (на каждую ногу) х2-4подхода |
| Выпрыгивания вверх из полного приседа | 8-15раз х2-4подхода |
| Прыжки над линией ноги скрёстно – | 10-20раз х3-4 подхода |
| Пресс | 10-20 раз х 3-4 подхода |
| Поднимание стоп(с пятки на носок) | 11-20раз х2-4 подхода |
| СФП | | Набивание мяча ногами | 30 |
| Заминка | | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | | Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15-мин. |
| ОФП | | Прыжки через скакалку | .-30-40 секх3-4подхода |
| Прыжки через линию (гимнастическую палку) вперёд-назад ) | 15-20раз х3-4подхода |
| Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево – вправо) | 15-20раз х3-4подхода |
| Упражнения для пресса и спины | 10-20рх3-4п |
| СФП | | Набивание мяча ногами | 30 мин. |
| Заминка | | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | Разминка | | Бег на месте Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15- мин. |
| ОФП | | Поднимание и опускание туловища из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций | 10-15раз х3-4подхода |
| Приседания | 10-20раз х2-4подхода |
| Прыжки через скакалку | 10 минх3-4подхода |
| Лежа на животе, руки за головой, поднимание ипускание туловища, прогибая спину | 8-15рх2-4п. |
| Планка | 20-40секх2-4подхода |
| Скакалка | 30-60сек.х 2-4 подходов |
| СФП | | Набивание мяча ногами | 30 мин. |
| Заминка | | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Пятница | Разминка | | Бег на месте.Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 20 мин. |
| ОФП | | Встать на середину резинового бинта, концы взять в руки. Поднимание рук в стороны, растягивая резиновый бинт (амортизатор), с остановками и удерживанием в статических положениях по 4-6 с в каждом при различных углах (остановки можно выполнять при углах 45 и 90 градусов, нагрузку можно увеличить за счет предварительного натяжения бинта). | 8-10 раз х3-4 подходов |
| Сгибание и разгибание рук в упоре, остановками и удерживанием 4-6 с в каждом из них. | 8-10раз х3-4подходов |
| Подтягивания до отказа - | 3-4подхода |
| Отжимание от пола до отказа | 2-4подхода |
| Прыжки со сменой ног в выпаде (разножка) | 10-15раз х2-4подхода |
| СФП | | Набивание мяча ногами | 30 мин. |
| Заминка | | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | | Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| ОФП и СФП | | Прыжки через натянутую скакалку | 20-30 сек х 2-4 подходов |
| Прыжки боком через скакалку | 20-30с х 2-4 подхода |
| Выпрыгивание вверх с приседа | 10-15 раз х 2-4 подхода |
| Ходьба (на носках, пятках) | 20 шагов х 3-5подходов |
| Скакалка | 30- 1 мин х 3-4подходов |
| Заминка | | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | | |
| Воскресенье | | *Полный отдых* | | |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)** | | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | | **Методические указания** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | | Бег на месте.Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15-20 мин. |
| ОФП | | Прыжки на месте: ноги врозь– вместе – в положение «ножницы» - вместе – скрестно и т.д | 15-20 раз х3-5 подходов |
| Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа | (максимальное количество раз за 15-20с )3-5подходов |
| Подтягивание с отягощением (набивной мяч, гантели,). | Возможность повторения не более 4-6 раз.х3-4подхода. |
| Прыжки через скакалку | 30-60сек. х 3-5подходов |
| СФП | | Набивание мяча ногами | 30 мин. |
| Заминка | | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | | Бег на месте Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15-20 мин. |
| ОФП | | Приседания в выпаде | 10-20раз (на каждую ногу) х3-5 подхода |
| Выпрыгивания вверх из полного приседа | 15-20раз х3-5подходов |
| Прыжки над линией ноги скрёстно | 15-30раз х3-5 подхода |
| Отжимание | 15 -20раз х 3-5 подхода |
| Пресс | 20-40 раз х 3-5 подхода |
| СФП | | Набивание мяча ногами | 30 мин.. |
| Заминка | | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | | Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15-20 мин. |
| ОФП | | Перекаты с пятки на носок Исходное положение – руки на поясе, держать осанку, живот втянуть, таз подтянуть «на себя» Перекат на пятки пальцы «на себя» – подъём на носки максимально на самые пальцы. В максимальной позиции почувствовать напряжение икроножных мышц.- | 15раз х4-5подхода |
| Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево – вправо. | 15-30раз х4-5подходов |
| Упор присев-упор лежа-отжимание-упор присев-подскок | 10-15раз х4-6подходов |
| Упражнения для пресса и спины | 10-20раз х3-4подхода |
| СФП | | Набивание мяча ногами | 30 мин. |
| Заминка | | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | Разминка | | Бег на месте Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15-20 мин. |
| ОФП | | Подтягивание в висе для мальчиков и подтягивание в висе лежа для девочек. | 10-15раз х3-5подходов |
| Поднимание и опускание туловища из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций. | 15-20раз х3-5подходов |
| Приседания | 15-20раз х3-5подходов |
| Прыжки через скакалку | 10 минх3-5подходов |
| Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину | 10-20раз х3-5подходов |
| Планка | 30-90сек.х3-5подходов |
| Скакалка | 1 мин х 5 подходов |
| Выпрыгивание из глубокого приседа | 10 раз х 3-4 подхода |
| СФП | | Набивание мяча ногами | 30 мин. |
| Заминка | | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Пятница | Разминка | | Бег на месте.Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 20 мин. |
| ОФП | | Встать на середину резинового бинта, концы взять в руки. Поднимание рук в стороны, растягивая резиновый бинт (амортизатор), с остановками и удерживанием в статических положениях по 5-6 с в каждом при различных углах (остановки можно выполнять при углах 45 и 90 градусов, нагрузку можно увеличить за счет предварительного натяжения бинта). | 10-15 раз х4-5 подходов |
| Сгибание и разгибание рук в упоре остановками и удерживанием 5-6 с в каждом из них. | 15-20раз х4-5подходов |
| Подтягивания до отказа . | 3-6подходов |
| Отжимание от пола до отказа (дев)- | 3-5 подходов |
| Прыжки в со сменой ног в выпаде (разношка) | 20раз х3-5подходов |
| Прыжок с места двумя ногами | 10-15раз |
| СФП | | Набивание мяча ногами | 30 мин. |
| Заминка | | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | | Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 20 мин. |
| ОФП и СФП | | Прыжки через натянутую скакалку | 30-40 сек х 3-5 подходов |
| Прыжки боком через натянутую скакалку | 30-40сек х 3-5 подхода |
| Выпрыгивание вверх с приседа | 15-20 раз х 3-5 подхода |
| Ходьба (на носках, пятках) | 20 шагов х 4-6подходов |
| Скакалка | 10 мин х 4-5подходов |
| Набивание мяча ногами | 30 мин. |
| Заминка | | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | | |

Приложение №8

к приказу №09-20 от 07.04.2020 г.

Вид спорта:«Северное многоборье»

Тренер:Шадрин А.А.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Ф.И.О. Спортсмена | Индивидуальное задание |
| 1 |  | Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, упражнения на расслабление мышц. |
| 2 |  | Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, упражнения на расслабление мышц. |
| 3 |  | Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, упражнения на расслабление мышц. |
| 4 |  | Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, упражнения на расслабление мышц. |
| 5 |  | Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, упражнения на расслабление мышц. |
| 6 |  | Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, упражнения на расслабление мышц. |
| 7 |  | Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, упражнения на расслабление мышц. |
| 8 |  | Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи, упражнения для мышц туловища, упражнения для мышц ног, упражнения на расслабление мышц. |

Подпись тренера \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата составления «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020 г.

Проверил \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_