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 подходовОтдых 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 подходовОтдых 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 подходовОтдых 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 течении10 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 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_