

ПРИЛОЖЕНИЕ №4
к приказу ГБУ РС (Я)
«Республиканский центр
подготовки спортивного резерва»
от 03.08. 2020 г. №123-ОД

План – конспект
III сезона летнего дистанционного тренировочного мероприятия
ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва»

Вид спорта: Шахматы
Ст. тренер: Р.В. Ганжуров
Дата: с 03 по 24 августа 2020 г.

Дата	День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
03 августа	Понедельник	Начало в 10.00 ОФП <ul style="list-style-type: none">• Зарядка 5 минут• Пробежка 20 минут• Приседания 20*3• Отжимания 15*3	Начало в 16.00 Шахматы <ul style="list-style-type: none">• Решение задач на тактику• Подготовка к партиям в тренировочном турнире• Партии в тренировочном турнире на шахматном сервере
04 августа	Вторник	Начало в 10.00 ОФП <ul style="list-style-type: none">• Зарядка 5 минут• Пробежка 20 минут• Приседания 20*3• Отжимания 15*3	Начало в 16.00 Шахматы <ul style="list-style-type: none">• Решение задач на тактику• Анализ сыгранных партий и позиций• Разыгрывание учебных позиций в шахматной программе или на шахматном игровом сервере
05 августа	Среда	Начало в 10.00 ОФП <ul style="list-style-type: none">• Зарядка 5 минут• Пробежка 20 минут• Приседания 20*3• Отжимания 15*3	Начало в 16.00 Шахматы <ul style="list-style-type: none">• Решение задач на тактику• Подготовка к партиям в тренировочном турнире• Партии в тренировочном турнире на шахматном

			сервере
06 августа	Четверг	<p>Начало в 10.00 ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка 5 минут • Пробежка 20 минут • Приседания 20*3 • Отжимания 15*3 	<p>Начало в 16.00 Шахматы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Решение задач на тактику • Анализ сыгранных партий и позиций • Разыгрывание учебных позиций в шахматной программе или на шахматном игровом сервере
07 августа	Пятница	<p>Начало в 10.00 ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка 5 минут • Пробежка 20 минут • Приседания 20*3 • Отжимания 15*3 	<p>Начало в 16.00 Шахматы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Решение задач на тактику • Подготовка к партиям в тренировочном турнире • Партии в тренировочном турнире на шахматном сервере
08 августа	Суббота	<p>Начало в 10.00 ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка 5 минут • Пробежка 20 минут • Приседания 20*3 • Отжимания 15*3 	<p>Начало в 16.00 Шахматы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Решение задач на тактику • Анализ сыгранных партий и позиций • Разыгрывание учебных позиций в шахматной программе или на шахматном игровом сервере
09 августа	Воскресенье	Полный отдых	
10 августа	Понедельник	<p>Начало в 10.00 ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка 5 минут • Пробежка 20 минут • Приседания 20*3 • Отжимания 15*3 	<p>Начало в 16.00 Шахматы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Решение задач на тактику • Подготовка к партиям в тренировочном турнире • Партии в тренировочном турнире на шахматном сервере

11 августа	Вторник	<p>Начало в 10.00 ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка 5 минут • Пробежка 20 минут • Приседания 20*3 • Отжимания 15*3 	<p>Начало в 16.00 Шахматы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Решение задач на тактику • Анализ сыгранных партий и позиций • Разыгрывание учебных позиций в шахматной программе или на шахматном игровом сервере
12 августа	Среда	<p>Начало в 10.00 ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка 5 минут • Пробежка 20 минут • Приседания 20*3 • Отжимания 15*3 	<p>Начало в 16.00 Шахматы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Решение задач на тактику • Подготовка к партиям в тренировочном турнире • Партии в тренировочном турнире на шахматном сервере
13 августа	Четверг	<p>Начало в 10.00 ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка 5 минут • Пробежка 20 минут • Приседания 20*3 • Отжимания 15*3 	<p>Начало в 16.00 Шахматы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Решение задач на тактику • Анализ сыгранных партий и позиций • Разыгрывание учебных позиций в шахматной программе или на шахматном игровом сервере
14 августа	Пятница	<p>Начало в 10.00 ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка 5 минут • Пробежка 20 минут • Приседания 20*3 • Отжимания 15*3 	<p>Начало в 16.00 Шахматы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Решение задач на тактику • Подготовка к партиям в тренировочном турнире • Партии в тренировочном турнире на шахматном сервере
15 августа	Суббота	<p>Начало в 10.00 ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка 5 минут • Пробежка 20 минут 	<p>Начало в 16.00 Шахматы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Решение задач на

		<ul style="list-style-type: none"> • Приседания 20*3 • Отжимания 15*3 	<ul style="list-style-type: none"> • тактику • Анализ сыгранных партий и позиций • Разыгрывание учебных позиций в шахматной программе или на шахматном игровом сервере
16 августа	Воскресенье	Полный отдых	
17 августа	Понедельник	<p>Начало в 10.00 ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка 5 минут • Пробежка 20 минут • Приседания 20*3 • Отжимания 15*3 	<p>Начало в 16.00 Шахматы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Решение задач на тактику • Подготовка к партиям в тренировочном турнире • Партии в тренировочном турнире на шахматном сервере
18 августа	Вторник	<p>Начало в 10.00 ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка 5 минут • Пробежка 20 минут • Приседания 20*3 • Отжимания 15*3 	<p>Начало в 16.00 Шахматы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Решение задач на тактику • Анализ сыгранных партий и позиций • Разыгрывание учебных позиций в шахматной программе или на шахматном игровом сервере
19 августа	Среда	<p>Начало в 10.00 ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка 5 минут • Пробежка 20 минут • Приседания 20*3 • Отжимания 15*3 	<p>Начало в 16.00 Шахматы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Решение задач на тактику • Подготовка к партиям в тренировочном турнире • Партии в тренировочном турнире на шахматном сервере
20 августа	Четверг	<p>Начало в 10.00 ОФП</p> <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка 5 минут • Пробежка 20 минут • Приседания 20*3 • Отжимания 15*3 	<p>Начало в 16.00 Шахматы</p> <ul style="list-style-type: none"> • Решение задач на тактику • Анализ сыгранных

			партий и позиций <ul style="list-style-type: none"> • Разыгрывание учебных позиций в шахматной программе или на шахматном игровом сервере
21 августа	Пятница	Начало в 10.00 ОФП <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка 5 минут • Пробежка 20 минут • Приседания 20*3 • Отжимания 15*3 	Начало в 16.00 Шахматы <ul style="list-style-type: none"> • Решение задач на тактику • Подготовка к партиям в тренировочном турнире • Партии в тренировочном турнире на шахматном сервере
22 августа	Суббота	Полный отдых	
23 августа	Воскресенье	Начало в 10.00 ОФП <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка 5 минут • Пробежка 20 минут • Приседания 20*3 • Отжимания 15*3 	Начало в 16.00 Шахматы <ul style="list-style-type: none"> • Решение задач на тактику • Анализ сыгранных партий и позиций • Разыгрывание учебных позиций в шахматной программе или на шахматном игровом сервере
24 августа	Понедельник	Начало в 10.00 ОФП <ul style="list-style-type: none"> • Зарядка 5 минут • Пробежка 20 минут • Приседания 20*3 • Отжимания 15*3 	Начало в 16.00 Шахматы <ul style="list-style-type: none"> • Решение задач на тактику • Подготовка к партиям в тренировочном турнире • Партии в тренировочном турнире на шахматном сервере

ПРИЛОЖЕНИЕ №5
к приказу ГБУ РС (Я)
«Республиканский центр
подготовки спортивного резерва»
от 03.08. 2020 г. №123-ОД

План – конспект
III сезона летнего дистанционного тренировочного мероприятия
ГБУ РС (Я) «Республиканский центр подготовки спортивного резерва»

Вид спорта: Бокс (девушки)

Ст. тренер: О.В. Васильева

Дата: с 03 по 24 августа 2020 г.

Дата	День недели	Утренняя тренировка	Вечерняя тренировка
03 августа	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none">• Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин• Бой с тенью 3 раунда по 2 мин• Школа бокса: отработка одиночных прямых ударов 30 мин.• Гимнастика	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none">• Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин• ОФП: отработка прямых ударов с гантелями по 20 раз на каждую руку по 3 подхода.• Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин• Пресс 1 мин*3 подхода
04 августа	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none">• Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин• Бой с тенью 3 раунда по 2 мин• Школа бокса: отработка двойки 30 мин.• Гимнастика 5-10 мин	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none">• Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин• ОФП: Работа с резиной (своды разводы рук; отработка ударов; разработка мышц трицепса и бицепса и т.д.)• Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин• Пресс 1 мин*3 подхода• Гимнастика 5-10мин
05 августа	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none">• Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин• Бой с тенью 3 раунда по 2 мин• Школа бокса: отработка двойки с челнока 30 мин.• Гимнастика 5-10 мин	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none">• Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин• ОФП: отработка двойки с челнока с гантелями 1 кг по 20 раз по 3 подхода.• Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин• Пресс 1 мин*3 подхода• Гимнастика 5-10мин
06 августа	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none">• Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин• Бой с тенью 3 раунда по	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none">• Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин• ОФП: Работа с резиной

		<p>2 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> • Школа бокса: отработка двойки с отходом 30 мин. • Гимнастика 5-10 мин 	<p>(своды разводы рук; отработка ударов; разработка мышц трицепса и бицепса и т.д.)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода • Гимнастика 5-10мин
07 августа	Пятница	<p>Пример: Начало в 11.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка двойки в атаке и сразу двойка с отходом 30 мин. • Гимнастика 5-10 мин 	<p>Пример: Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • ОФП: отработка двойки в атаке и сразу двойка с отходом с гантелями 1 кг по 20 раз по 3 подхода. • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода • Гимнастика 5-10мин
08 августа	Суббота	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка встречного удара с шагом в сторону 30 мин. • Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Кросс 5 км • Гимнастика 5-10 мин
09 августа	Воскресенье	<ul style="list-style-type: none"> • Полный отдых 	
10 августа	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка одиночных боковых ударов 30 мин. • Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • ОФП: отработка одиночных боковых ударов с гантелями 1 кг по 20 раз на каждую руку по 3 подхода. • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода • Гимнастика 5-10мин
11 августа	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая 	<p>Пример: Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая

		<p>специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка серии из 4 боковых ударов 30 мин. • Гимнастика 5-10 мин 	<p>специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин</p> <ul style="list-style-type: none"> • ОФП: Работа с резиной (своды разводы рук; отработка ударов; разработка мышц трицепса и бицепса и т.д.) • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода • Гимнастика 5-10мин
12 августа	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка ударов с низу (апперкот). • Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • ОФП: отработка одиночных ударов с низу с гантелями 1 кг по 20 раз на каждую руку по 3 подхода. • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода • Гимнастика 5-10мин
13 августа	Четверг	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка серии из 4 ударов с низу (апперкот). Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • ОФП: Работа с резиной (своды разводы рук; отработка ударов; разработка мышц трицепса и бицепса и т.д.) • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода • Гимнастика 5-10мин
14 августа	Пятница	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • ОФП: отработка левой правой с гантелями 1 кг по 20 раз

		<p>левой левой правой.</p> <ul style="list-style-type: none"> Гимнастика 5-10 мин 	<p>3 подхода.</p> <ul style="list-style-type: none"> Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин
15 августа	Суббота	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин Бой с тенью 3 раунда по 2 мин Школа бокса: отработка защиты (уклоны, нырки). Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин Кросс 5 км Гимнастика 5-10 мин
16 августа	Воскресенье	Полный отдых	
17 августа	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин Бой с тенью 3 раунда по 2 мин Школа бокса: отработка одиночных ударов (прямые, боковые, снизу) Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин ОФП: отработка одиночных ударов (прямые, боковые, снизу) с гантелями 1 кг по 10 раз на каждую руку на каждый прием по 3 подхода. Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин
18 августа	Вторник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин Бой с тенью 3 раунда по 2 мин Школа бокса: отработка защиты и одиночных прямых ударов после уклона Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин ОФП: Работа с резиной (своды разводы рук; отработка ударов; разработка мышц трицепса и бицепса и т.д.) Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин
19 августа	Среда	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> Общая специализированная разминка на основные и

		специальные группы мышц 20 мин <ul style="list-style-type: none"> • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка прямых сдвоенных ударов. • Гимнастика 5-10 мин 	специальные группы мышц 20 мин <ul style="list-style-type: none"> • ОФП: отработка прямых сдвоенных ударов с гантелями 1 кг по 20 раз на каждую руку 3 подхода. • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин
20 августа	Четверг	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка защиты и комбинаций из трех прямых ударов. • Гимнастика 5-10 мин 	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • ОФП: Работа с резиной (своды разводы рук; отработка ударов; разработка мышц трицепса и бицепса и т.д.) • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин
21 августа	Пятница	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка защиты и комбинаций из трех ударов используя прямой, левый или боковой. • Гимнастика 5-10 мин 	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • ОФП: отработка комбинаций из 3 ударов с гантелями 1 кг по 20 раз 3 подхода. • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин
22 августа	Суббота	Полный отдых	
23 августа	Воскресенье	Начало в 10.00 <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка защиты и своих выбранных комбинаций. • Гимнастика 5-10 мин 	Начало в 16.00 <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Кросс 5 км • Гимнастика 5-10 мин

24 августа	Понедельник	<p>Начало в 10.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • Бой с тенью 3 раунда по 2 мин • Школа бокса: отработка защиты и комбинаций из трех ударов используя прямой, левый или боковой. • Гимнастика 5-10 мин 	<p>Начало в 16.00</p> <ul style="list-style-type: none"> • Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц 20 мин • ОФП: отработка комбинаций из 3 ударов с гантелями 1 кг по 20 раз 3 подхода. • Отжимание, приседание 10*4. Скакалка 10 мин • Пресс 1 мин*3 подхода Гимнастика 5-10мин
------------	-------------	--	--