



П Р И К А З

« 06 » апреля 2020 г.

№ 151 - ОД

г. Якутск

Об утверждении методических рекомендаций по организации тренировочного процесса учреждениями, осуществляющими спортивную подготовку на территории Республики Саха (Якутия) в дистанционных условиях

В соответствии с Указом Главы Республики Саха (Якутия) от 02 апреля 2020 года № 1092 «О плане первоочередных мероприятий (действий) по обеспечению устойчивого развития экономики Республики Саха (Якутия) в условиях ухудшения ситуации в связи с распространением новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», а также в целях обеспечения непрерывного тренировочного процесса спортсменов, занимающихся в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, п р и к а з ы в а ю:

1. Утвердить методические рекомендации по организации тренировочного процесса учреждениями, осуществляющими спортивную подготовку на территории Республики Саха (Якутия) в дистанционных условиях, согласно приложению к настоящему приказу.

2. Руководителям учреждений, осуществляющих спортивную подготовку, подведомственных Министерству по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия), организовать дистанционный тренировочный процесс, согласно настоящих методических рекомендаций в период ограничительных мер.

3. Контроль исполнения настоящего приказа возложить на первого заместителя министра по физической культуре и спорту Республики Саха (Якутия) Чердонова С.С.

Министр

И.Ю. Григорьев

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат 1856 2100 E7AA B3A2 4E64 E0C3 712D 0279
Владелец Григорьев Иннокентий Юрьевич
Действителен с 15.10.2019 по 15.10.2020

ПРИЛОЖЕНИЕ
к приказу Министерства
по физической культуре и спорту
Республики Саха (Якутия)
от _____ 2020 г. № ____ ОД

**Методические рекомендации
по организации тренировочного процесса учреждениями,
осуществляющими спортивную подготовку на территории Республики
Саха (Якутия) в дистанционных условиях**

1. Общие положения

1.1. Методические рекомендации разработаны в соответствии с Федеральным законом от 23.11.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», в соответствии с утвержденными федеральными стандартами спортивной подготовки по видам спорта.

1.2. Настоящие методические рекомендации разработаны в целях обеспечения непрерывного тренировочного процесса учреждениями, осуществляющими спортивную подготовку на территории Республики Саха (Якутия) в дистанционных условиях.

1.3. В методических рекомендациях приведены примерные типовые планы недельного тренировочного занятия в дистанционных условиях по видам спорта: бокс, биатлон, волейбол, дзюдо, кикбоксинг, легкая атлетика, лыжные гонки, настольный теннис, пулевая стрельба, плавание, прыжки на батуте, стрельба из лука, спортивная борьба, самбо, стендовая стрельба, тхэквондо, хоккей, футбол, ушу, шахматы, шашки, шорт-трек.

2. Модель обеспечения непрерывного тренировочного процесса

2.1. Учреждение, осуществляющее спортивную подготовку на территории Республики Саха (Якутия):

2.1.1. Разрабатывает и утверждает локальный акт (приказ) об организации дистанционного тренировочного процесса.

2.1.2. Формирует расписание тренировочных занятий в соответствии с тренировочным планом по каждому виду спорта.

2.1.3. Информировывает спортсмена и его (ее) родителя (законного представителя) об организации тренировочного процесса в дистанционных условиях, и знакомит их под роспись (можно дистанционно) с расписанием

занятий, графиком проведения дистанционного текущего контроля, отчета исполнения плана тренировок.

2.1.4. Обеспечивает ведение учета результатов тренировочного процесса в электронной форме.

2.1.5. Проводит инструктаж по технике безопасности в дистанционных условиях.

2.2. Самостоятельная работа занимающихся контролируется тренером.

2.3. Рекомендуется занимающимся использовать дневник самоконтроля, в котором фиксируются выполнение заданий и основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.д.).

3. Заключение

Методические рекомендации могут использоваться учреждениями дополнительного образования Республики Саха (Якутия).

Методические рекомендации могут применяться органами местного самоуправления муниципальных образований Республики Саха (Якутия), региональными спортивными федерациями Республики Саха (Якутия) при решении вопросов дальнейшего эффективного развития системы физического воспитания и дополнительного образования в области физической культуры и спорта .

Недельный план тренировочных занятий по виду спорта “Бокс” в дистанционных условиях

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений по времени
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей)	6 раундов по 2мин
		Отработка защитных действий	6 раундов по 2мин
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Пресс	5 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей)	6 раундов по 2мин
		Отработка одиночных ударов	6 раундов по 2мин
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Пресс	5 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей)	6 раундов по 2мин
		Отработка одиночных ударов после защиты	6 раундов по 2мин
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Пресс	5 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей)	6 раундов по 2мин
		Отработка встречных ударов с шагом в сторону	6 раундов по 2мин
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз

		Пресс	5 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей)	6 раундов по 2мин
		Использование всех пройденных заданий	6 раундов по 2мин
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Пресс	5 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей)	6 раундов по 2мин
		Отработка ударов по выбору	
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Пресс	5 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)

Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений по времени
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей)	6 раундов по 3мин
		Отработка атакующих действий.	
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Пресс	5 подходов по 10 раз
Заминка	Растягивание	5 мин.	
	Заполнение дневника		
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей)	6 раундов по 3мин
		Отработка контратакующих действий	
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Пресс	5 подходов по 10 раз
Заминка	Растягивание	5 мин.	
	Заполнение дневника		
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	20 мин.

	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) Отработка обманных действий(фингты)	6 раундов по 3мин
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Пресс	5 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) Отработка встречных ударов	6 раундов по 3мин
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Пресс	5 подходов по 10 раз
Заминка	Растягивание	5 мин.	
	Заполнение дневника		
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) Использование всех пройденных заданий	6 раундов по 3мин
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Пресс	5 подходов по 10 раз
Заминка	Растягивание	5 мин.	
	Заполнение дневника		
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) Отработка ударов по выбору	6 раундов по 3мин
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Пресс	5 подходов по 10 раз
Заминка	Растягивание	5 мин.	
	Заполнение дневника		
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений по времени
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) против высокого боксера.	6 раундов по 3мин
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Пресс	5 подходов по 10 раз
Заминка	Растягивание	10 мин	
	Заполнение дневника		

Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) против боксера левши.	6 раундов по 3мин
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Пресс	5 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) против боксера действующего в быстром темпе на средней и ближней дистанции	6 раундов по 3мин
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Пресс	5 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) против боксера, работающего в контратаке	6 раундов по 3мин
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Пресс	5 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) в ближнем бою	6 раундов по 3мин
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Пресс	5 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) Отработка ударов по выбору	6 раундов по 3мин
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Пресс	5 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			

Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений по времени
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) против соперника с неудобной манерой ведения боя	6 раундов по 3 мин.
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Пресс	5 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	10 мин
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) Против основного конкурента	6 раундов по 3 мин.
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Пресс	5 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	20 мин.
	СФП и ОФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) Против лидера мирового рейтинга	6 раундов по 3 мин.
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Пресс	5 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) Против соперника работающего в двух стойках	6 раундов по 3 мин.
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Пресс	5 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) использование всех пройденных заданий	6 раундов по 3 мин.
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз

		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Пресс	5 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) Отработка ударов по выбору	6 раундов по 3 мин.
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Пресс	5 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	10 мин.
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье		Полный отдых	

Приложение № 2
к методическим рекомендациям

**Недельный план тренировочных занятий
по виду спорта “Биатлон” 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	10 раз x 3 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	10 раз x 3 подходов
		Выпрыгивание вверх	10 раз x 3 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП и СФП	Работа с резиной	1 мин x 4 подхода
		Имитация (Коньковый ход) на месте	20 мин
		Тренаж	20 мин
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП	Скакалка	45 сек x 3 подходов
		Приседание	10 раз x 3 подходов
		Пресс (планка)	45 сек x 3 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Четверг	<i>Полный отдых</i>		
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП и СФП	Прыжки через скамейку	10 раз x 3 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	10 раз x 3 подходов
		Выпрыгивание вверх	10 раз x 3 подходов
		Тренаж	20 мин
Заминка	Растягивание	5 мин.	
	Заполнение дневника		
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП и СФП	Работа с резиной	1 мин x 4 подхода
		Имитация (Коньковый ход) на месте	20 мин
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			

Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)			
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	15 раз x 3 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	15 раз x 3 подходов
		Выпрыгивание вверх	15 раз x 3 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП и СФП	Работа с резиной	1 мин 30 сек x 4 подхода
		Имитация (Коньковый ход) на месте	25 мин
		Тренаж	30 мин
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП	Скакалка	1 мин x 3 подходов
		Приседание	15 раз x 3 подходов
		Пресс (планка)	1 мин x 3 подходов
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Четверг	<i>Полный отдых</i>		
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП и СФП	Прыжки через скамейку	15 раз x 3 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	15 раз x 3 подходов
		Выпрыгивание вверх	15 раз x 3 подходов
		Тренаж	30 мин
Заминка	Растягивание	5 мин.	
	Заполнение дневника		
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП и СФП	Работа с резиной	30 сек x 4 подходов
		Имитация (Коньковый ход) на месте	25 мин
	Заминка	Растягивание	10 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 специализированная разминка	15 мин.

		на основные и специальные группы мышц	
	ОФП	Прыжки через скамейку	15 раз x 4 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	15 раз x 4 подходов
		Выпрыгивание вверх	15 раз x 4 подходов
	Заминка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	15 мин.
	ОФП и СФП	Работа с резиной	30 сек x 5 подходов
		Имитация (Коньковый ход) на месте	30 мин
		Тренаж	45 мин
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	10 мин.
	ОФП	Скакалка	1 мин x 4 подходов
		Приседание	20 раз x 4 подходов
		Пресс (планка)	1 мин x 4 подходов
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	15 мин.
	ОФП и СФП	Работа с резиной	30 сек x 5 подходов
		Имитация (Коньковый ход) на месте	30 мин
		Берпи	15 раз 5 подходов
		Тренаж	45 мин
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	15 мин.
	ОФП	Прыжки через скамейку	15 раз x 4 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	15 раз x 4 подходов
		Выпрыгивание вверх	15 раз x 4 подходов
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	15 мин.
	ОФП и СФП	Работа с резиной	30 сек x 5 подходов
		Имитация (Коньковый ход) на месте	30 мин
		Тренаж	45 мин
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка	15 мин.

		на основные и специальные группы мышц	
	ОФП	Прыжки через скамейку	20 раз x 4 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	20 раз x 4 подходов
		Выпрыгивание вверх	20 раз x 4 подходов
	Заминка	Растягивание	15 мин.
		Заполнение дневника	
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	15 мин.
	ОФП и СФП	Работа с резиной	2 мин x 6 подходов
		Имитация (Коньковый ход) на месте	35 мин
		Тренаж	50 мин
	Заминка	Растягивание	15 мин
Заполнение дневника			
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	15 мин.
	ОФП	Скакалка	1 мин x 5 подходов
		Приседание	20 раз x 5 подходов
		Пресс (планка)	1 мин x 5 подходов
	Заминка	Растягивание	15 мин.
Заполнение дневника			
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	15 мин.
	ОФП и СФП	Работа с резиной	30 сек x 5 подходов
		Имитация (Коньковый ход) на месте	30 мин
		Берпи	20 раз x 5 подходов
		Тренаж	50 мин
	Заминка	Растягивание	10 мин
Заполнение дневника			
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	15 мин.
	ОФП	Прыжки через скамейку	20 раз x 4 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	20 раз x 4 подходов
		Выпрыгивание вверх	20 раз x 4 подходов
	Заминка	Растягивание	15 мин.
Заполнение дневника			
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	15 мин.
	ОФП и СФП	Работа с резиной	2 мин x 6 подходов
		Имитация (Коньковый ход) на месте	35 мин
		Растягивание	15 мин
		Тренаж	50 мин
	Заминка	Растягивание	15 мин.
Заполнение дневника			
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье		Полный отдых	

Недельный план тренировочных 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 x 3 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	7 раз x 3 подходов
		Выпрыгивание вверх	7 раз x 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 x 3 подходов
		Пресс	8 раз x 3 подходов
		Приседание	8 раз x 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 x 5 кругов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Четверг	<i>Полный отдых</i>		
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП	Прыжки через скамейку	30 сек x 3 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	7 раз x 3 подходов
		Выпрыгивание вверх	7 раз x 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 x 8 подходов
		Ходьба с выпадами при каждом выпад касаться руками пола впереди стоящей ноги	10 раз x 6 подходов
		Упражнения со скакалкой	60сек x 5 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на	15 мин.

		основные и специальные группы мышц.	
	ОФП	Прыжки через скамейку	30 сек x 5 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	10 раз x 3 подходов
		Выпрыгивание вверх	10 раз x 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 x 3 подходов
		Пресс	10 раз x 3 подходов
		Приседание	10 раз x 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 x 6 кругов
	Заминка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
Четверг	<i>Полный отдых</i>		
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
	ОФП	Прыжки через скамейку	30 сек x 5 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	10 раз x 3 подходов
		Выпрыгивание вверх	10 раз x 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 x 10 подходов
		Ходьба с выпадами при каждом выпаде касаться руками пола впереди стоящей ноги	15 раз x 7 подходов
		Упражнения со скакалкой	1 мин x 3 подходов
	Заминка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	ОФП	Прыжки через скамейку	45 сек x 5 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	10 раз x 4 подходов
		Выпрыгивание вверх	10 раз x 4 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	ОФП	Отжимание	15 раз x 3 подходов

		Пресс	15 раз x 3 подходов
		Приседание	15 раз x 3 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	ОФП	Отжимание и приседание всего	10 раз x 8 кругов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	ОФП	Упражнения со скакалкой	1 мин x 5 подходов
		Выпрыгивание из глубокого приседа	10 раз x 4 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	ОФП	Прыжки через скамейку	45 сек x 5 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	10 раз x 4 подходов
		Выпрыгивание вверх	10 раз x 4 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	ОФП и СФП	Ходьба (на носках, пятках)	20 шагов x 10 подходов
		Ходьба с выпадами при каждом выпаде касаться руками пола впереди стоящей ноги	15 раз x 8 подходов
		Упражнения со скакалкой	1 мин x 5 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		

Недельный план тренировочных 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 x 4 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	7 раз x 4 подходов
		Выпрыгивание вверх	7 раз x 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 x 4 подходов
		Пресс	10 раз x 4 подходов
		Приседание	10 раз x 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 x 8 кругов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Четверг	<i>Полный отдых</i>		
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП	Прыжки через скамейку	30 сек x 4 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	7 раз x 4 подходов
		Выпрыгивание вверх	7 раз x 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 x 8 подходов
		Ходьба с выпадами при каждом выпаде касаться руками пола впереди стоящей ноги	15 раз x 7 подходов
		Упражнения со скакалкой	60сек x 7 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)			
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 x 5 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	10 раз x 5 подходов
		Выпрыгивание вверх	10 раз x 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 x 4 подходов
		Пресс	15 раз x 4 подходов
		Приседание	15 раз x 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 x 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 x 5 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	10 раз x 5 подходов
		Выпрыгивание вверх	10 раз x 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 x 9 подходов
		Ходьба с выпадами при каждом выпаде касаться руками пола впереди стоящей ноги	15 раз x 8 подходов
		Упражнения со скакалкой	60сек x 8 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
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 x 5 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	15 раз x 5 подходов
		Выпрыгивание вверх	15 раз x 5 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП	Отжимание	20 раз x 4 подходов
		Пресс	20 раз x 4 подходов

		Приседание	20 раз x 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	16 раз x 10 кругов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП	Упражнения со скакалкой	45 сек x 6 подходов
		Выпрыгивание из глубокого приседа	20 раз x 6 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП	Прыжки через скамейку	30 шагов x 10 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	20 раз x 8 подходов
		Выпрыгивание вверх	60сек x 8 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	5 мин.
	ОФП и СФП	Ходьба (на носках, пятках)	25 шагов x 10 подходов
		Ходьба с выпадами при каждом выпаде касаться руками пола впереди стоящей ноги	20 раз x 8 подходов
		Упражнения со скакалкой	1 мин x 7 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
	НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ		
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		

Приложение № 5
к методическим рекомендациям

**Недельный план тренировочных занятий
по виду спорта “Дзюдо” 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.	20 мин.
	СФП	Работа у стены (упираясь руками подворот на бросок)	20 раз в правую сторону, 20 раз в левую сторону
		Работа ног на 5 точек	На каждую ногу по 3 подхода
	ОФП	Отжимание	5 подхода по 10 раз
		Приседание	5 подхода по 10 раз
		Упражнения на пресс	5 подхода по 10 раз
	Заминка	Растягивание	15 мин.
		Заполнение дневника	
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Работа у стены (упираясь руками подворот на бросок)	20 раз в правую сторону, 20 раз в левую сторону
		Имитация броска «о-сото-гари»	2 подхода по 4 мин.
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	5 подходов по 10 раз
		Разгибание спины назад лежа на животе	3 подхода по 15 раз
	Заминка	Растягивание	15 мин.
Заполнение дневника			
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Работа у стены (упираясь руками подвороты на бросок)	20 раз в правую сторону, 20 раз в левую сторону
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	5 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	15 мин.
Заполнение дневника			
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы	20 мин.

		мышц.	
	СФП	Работа у стены (упираясь руками подвороты на бросок)	20 раз в правую сторону, 20 раз в левую сторону
		Боковые подсечки «д-аши-барай»	2 подхода по 2 мин.
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	5 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	15 мин.
		Заполнение дневника	
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Работа у стены (упираясь руками подвороты на бросок)	20 раз в правую сторону, 20 раз в левую сторону
		Работа ног на 5 точках	На каждую ногу по 3 подхода
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
Упражнения на пресс		5 подходов по 10 раз	
Заминка	Разгибание спины назад лежа на животе	3 подхода по 15 раз	
	Заминка	Растягивание Заполнение дневника	15 мин.
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Работа у стены (упираясь руками подвороты на бросок)	20 раз в правую сторону, 20 раз в левую сторону
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	5 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	15 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 по времени
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Работа с «резинкой»	10 раз влево, 10 раз вправо по 5 подходов
		Подсечки «ко-учи-гари»	По 30 раз на каждую ногу
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
Упражнения на пресс		5 подходов по 10 раз	
		Разгибание спины назад лежа на	3 подхода по 15 раз

		животе	
	Заминка	Растягивание	15 мин.
		Заполнение дневника	
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Работа с «резиной»	5 подходов по 10 раз влево и вправо
		Работа у стены (упираясь руками подвороты на бросок)	20 раз в правую сторону, 20 раз в левую сторону
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	5 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	15 мин.
		Заполнение дневника	
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Работа с «резиной»	10 раз влево, 10 раз вправо по 5 подходов
	ОФП	Отжимание	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	5 подходов по 10 раз
		Прыжки со скакалкой	50 раз
	Заминка	Растягивание	15 мин.
		Заполнение дневника	
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Работа с «резиной»	10 раз влево, 10 раз вправо по 5 подходов
		Работа ног на 5 точках	На каждую ногу по 3 подхода (туда и обратно)
	ОФП	Отжимание с мячом	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	5 подходов по 10 раз
			Разгибание спины назад лежа на животе
Заминка	Растягивание	15 мин.	
		Заполнение дневника	
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Работа у стены (упираясь руками подвороты на бросок)	20 раз в правую сторону, 20 раз в левую сторону
	ОФП	Отжимание с узким хватом	5 подходов по 10 раз
		Приседание с гантелей 3 кг	5 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	5 подходов по 10 раз
		Прыжки со скакалкой	50 раз
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.

	СФП	Работа с «резиной»	10 раз влево, 10 раз вправо по 5 подходов
		Имитация коронных бросков	3 подхода по 3 мин.
	ОФП	Отжимание с широким хватом	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	5 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	15 мин.
Заполнение дневника			
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений по времени
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Работа с резиной (учикоми)	4 мин по 2 подхода
	ОФП	Отжимание с широким хватом	5 подходов по 10 раз
		Приседание с гантелями 3 кг	5 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	5 подходов по 10 раз
		Прыжки со скакалкой	3 мин по 4 подхода
	Заминка	Растягивание	10 мин
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Имитация бросков «о-гоши»	По 20 раз в правую и левую сторону
		Работа у стены	30
	ОФП	Отжимание	3 подхода по 15 раз
		Приседание с гантелями 3 кг	3 подхода по 15 раз
		Упражнения на пресс	3 подхода по 15 раз
		Разгибание спины назад лежа на животе	3 подхода по 15 раз
	Заминка	Растягивание	15 мин.
Заполнение дневника			
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Работа с резиной (учикоми)	4 мин по 2 подхода
		Планка	3 мин
	ОФП	Отжимание с мячом	4 подхода по 15 раз
		Приседание	4 подхода по 15 раз
		Упражнения на пресс	4 подхода по 15 раз
		Удержание планки	3 мин
	Заминка	Растягивание	15 мин.
Заполнение дневника			

Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Имитация бросков в зеркальном захвате	3 подхода по 15 раз на каждую сторону
		Работа ног «подсечки и пере подсечки»	3 подхода по 20 раз на каждую ногу
	ОФП	Отжимание	3 подхода по 15 раз
		Приседание	3 подхода по 15 раз
		Упражнения на пресс	3 подхода по 15 раз
		Прыжки со скакалкой	3 мин по 4 подхода
	Заминка	Растягивание	15 мин.
Заполнение дневника			
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Работа с резиной (учикоми)	4 мин по 2 подхода
		Работа с эспандером	50 раз левой рукой, 50 раз правой рукой
	ОФП	Отжимание с широким хватом	3 подхода по 15 раз
		Приседание с гантелями 3 кг	3 подхода по 15 раз
		Упражнения на пресс	3 подхода по 15 раз
		Разгибание спины назад лежа на животе	3 подхода по 15 раз
	Заминка	Растягивание	15 мин.
Заполнение дневника			
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Работа с резиной (учикоми)	4 мин по 2 подхода
		Работа ног на 5 точках	На каждую ногу по 3 подхода
	ОФП	Отжимание	3 подхода по 15 раз
		Приседание	3 подхода по 15 раз
		Упражнения на пресс	3 подхода по 15 раз
	Заминка	Растягивание	15 мин.
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений по времени
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Работа с резиной (учикоми)	3 подхода по 20 раз в левую и правую сторону
	ОФП	Отжимание с узким хватом	5 подходов по 10 раз

		Приседание с гантелями 5 кг	5 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	5 подходов по 10 раз
		Удержание планки	5 мин
	Заминка	Растягивание	15 мин
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Имитация бросков «уки-гоши», «учи-мата»	По 4 мин.
		Работа с резиной (цепкость)	50 раз прямой и 50 раз обратный хват по 2 раза
	ОФП	Отжимание с широким хватом	5 подходов по 10 раз
		Приседание с гантелями 5 кг	5 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	5 подходов по 10 раз
		Разгибание спины назад лежа на животе	3 подхода по 15 раз
Заминка	Растягивание	15 мин.	
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП и ОФП	Работа с резиной (учикоми)	3 подхода по 20 раз в левую и правую сторону
		Подсечки (Ко-учи-гари, О-учи-гари)	По 30 раз на каждую ногу
	ОФП	Отжимание с мячом	5 подходов по 10 раз
		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	5 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	15 мин.
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Резина на группы мышц плеч	По 20 раз на каждую группу мышц
		Имитация бросков «учи-мата»	20 раз в левую и 20 раз в правую сторону
	ОФП	Удержание планки	5 мин
		Отжимание с мячом	5 подходов по 10 раз
		Приседание с гантелями 5 кг	5 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	5 подходов по 10 раз
		Прыжки со скакалкой	3 мин по 4 подхода
Заминка	Растягивание	15 мин.	
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Работа с «резиной»	10 раз влево, 10 раз вправо по 5 подходов
	ОФП	Отжимание с мячом	5 подходов по 10 раз

		Приседание	5 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	5 подходов по 10 раз
		Разгибание спины назад лежа на животе	3 подхода по 15 раз
	Заминка	Растягивание	15 мин.
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Работа с резиной (учикоми)	3 подхода по 20 раз в левую и правую сторону
		Работа ног «пере подсечки»	3 подхода по 5 минут на каждую ногу
	ОФП	Отжимание с широким хватом	5 подходов по 10 раз
		Приседание с гантелями 5 кг	5 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	5 подходов по 10 раз
		Удержание планки	5 мин
	Заминка	Растягивание	15 мин.
	НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ		
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		

Недельный план тренировочных занятий по виду спорта “Кикбоксинг” в дистанционных условиях

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений по времени
Понедельник	Разминка	Общеразвивающие упражнения(гимнастика)	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) Отработка защитных действий	6 раундов по 2мин
	ОФП	Отжимание	10 подходов по 10 раз
		Приседание	10 подходов по 10 раз
		Пресс	10 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание Заполнение дневника	10 мин.
Вторник	Разминка	Общеразвивающие упражнения(гимнастика)	20 мин.
	СФП	Постановка боковых ударов ногами и ударов сверху (поверх стула или табуретки)	6 подходов по 1 мин на каждую ногу
		Бой с тенью (перед зеркалом пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) Одиночные удары руками	6 подходов по 1 мин
	ОФП	Отжимание на стульях	10 подходов по 10 раз
		Приседание с прыжками вверх	10 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	10 подходов по 10 раз
		Подтягивание (при наличии турника)	10 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание Заполнение дневника	10 мин.
Среда	Разминка	Общеразвивающие упражнения(гимнастика)	20 мин.
	СФП	Одиночные удары ногами со сменой стойки (16 видов ударов). Работа на мешках или боксерских грушах (при наличии)	По 10 ударов каждой ногой на все виды ударов
	ОФП	Отжимание	10 подходов по 10 раз
		Приседание	10 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	10 подходов по 10 раз

		Прыжки со скакалкой	10 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
Четверг	Разминка	Общеразвивающие упражнения(гимнастика)	20 мин.
	СФП	Бой с тенью перед зеркалом. Маховые упражнения ног. Отработка защитных действий (нырки, уклоны, отбивы, уходы, атаки, контратаки)	10 подходов по 1,5 мин.
	ОФП	Отжимание с узким хватом	10 подходов по 10 раз
		Приседание с гантелями 3 кг	10 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	10 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
Пятница	Разминка	Общеразвивающие упражнения(гимнастика)	20 мин.
	СФП	Бой с тенью перед зеркалом. Маховые упражнения ног со жгутом и без жгута.	6 раундов по 2мин
		Отработка атакующих действий (комбинации рук и ног)	10 подходов по 1,5 мин.
	ОФП	Отжимание	10 подходов по 10 раз
		Приседание	10 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	10 подходов по 10 раз
		Прыжки со скакалкой	10 подходов по 10 раз
Заминка	Растягивание	5 мин.	
		Заполнение дневника	
Суббота	Разминка	Общеразвивающие упражнения(гимнастика)	20 мин.
	СФП	Одиночные комбинации ударов руками и ногами со сменой стойки	10 подходов по 1,5 мин.
	ОФП	Отжимание с широким хватом	10 подходов по 10 раз
		Приседание с гантелей 3 кг	10 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	10 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений по времени

Понедельник	Разминка	Общеразвивающие упражнения(гимнастика)	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) Отработка ударов руками снизу	10 раундов по 1,5 мин.
	ОФП	Отжимание	10 подходов по 10 раз
		Приседание	10 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	10 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
Вторник	Разминка	Общеразвивающие упражнения(гимнастика)	20 мин.
	СФП	Бой с тенью перед зеркалом. Постановка боковых ударов ногами в прыжке	6 подходов по 1 мин на каждую ногу
	ОФП	Отжимание на стульях	10 подходов по 10 раз
		Приседание с прыжками вверх	10 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	10 подходов по 10 раз
		Подтягивание (при наличии турника)	10 подходов по 10 раз
Заминка	Растягивание	10 мин.	
		Заполнение дневника	
Среда	Разминка	Общеразвивающие упражнения(гимнастика)	20 мин.
	СФП	Отработка атакующих прямых ударов ногой	10 подходов по 1,5 мин.
	ОФП	Отжимание	10 подходов по 10 раз
		Приседание с гантелей 3 кг	10 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	10 подходов по 10 раз
		Прыжки со скакалкой	10 подходов по 10 раз
Заминка	Растягивание	10 мин.	
		Заполнение дневника	
Четверг	Разминка	Общеразвивающие упражнения(гимнастика)	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) против высокого боксера.	6 раундов по 3мин
	ОФП	Отжимание с широким хватом	10 подходов по 10 раз
		Приседание с прыжками вверх	10 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	10 подходов по 10 раз
		Подтягивание (при наличии турника)	10 подходов по 10 раз
Заминка	Растягивание	10 мин.	

		Заполнение дневника		
Пятница	Разминка	Общеразвивающие упражнения(гимнастика)	20 мин.	
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей)	10 подходов по 1,5 мин	
		Отработка ударов по выбору		
	ОФП	Отработка атакующих действий (комбинации рук и ног)	10 подходов по 1,5 мин.	
		Отжимание с узким хватом	10 подходов по 10 раз	
		Приседание	10 подходов по 10 раз	
		Упражнения на пресс	10 подходов по 10 раз	
	Заминка	Подтягивание (при наличии турника)	10 подходов по 10 раз	
Растягивание		10 мин.		
		Заполнение дневника		
Суббота	Разминка	Общеразвивающие упражнения(гимнастика)	20 мин.	
	СФП	Одиночные комбинации ударов руками и ногами со сменой стойки	10 подходов по 1,5 мин.	
	ОФП	Отжимание	10 подходов по 10 раз	
		Приседание	10 подходов по 10 раз	
		Упражнения на пресс	10 подходов по 10 раз	
	Заминка	Растягивание	10 мин.	
			Заполнение дневника	
	НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>			
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА				
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений по времени	
Понедельник	Разминка	Общеразвивающие упражнения(гимнастика)	20 мин.	
	СФП	Постановка боковых ударов ногами и ударов сверху (поверх стула или табуретки)	По 6 подходов по 1,5 мин на каждую ногу и каждый вид удара	
		ОФП	Отжимание	10 подходов по 10 раз
			Приседание	10 подходов по 10 раз
	Заминка	Упражнения на пресс	10 подходов по 10 раз	
		Растягивание	10 мин.	
		Заполнение дневника		
Вторник	Разминка	Общеразвивающие упражнения(гимнастика)	20 мин.	
	СФП	Отработка ударов лоу-кик, по корпусу, выше корпуса и плеч. Работа на мешках или боксерских грушах (при наличии)	по 10 ударов по 1,5 мин на все виды ударов	
		ОФП	Отжимание на стульях	10 подходов по 10 раз

		Приседание с прыжками вверх	10 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	10 подходов по 10 раз
		Подтягивание (при наличии турника)	10 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
Среда	Разминка	Общеразвивающие упражнения(гимнастика)	20 мин.
	СФП	Одиночные комбинации ударов руками и ногами со сменой стойки	10 подходов по 1,5 мин.
		Удары коленями выше пояса	10 подходов по 1,5 мин.
	ОФП	Отжимание с широким хватом	10 подходов по 10 раз
		Приседание с гантелями 5 кг	10 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	10 подходов по 10 раз
		Прыжки со скакалкой	10 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	10 мин.
	Заполнение дневника		
Четверг	Разминка	Общеразвивающие упражнения(гимнастика)	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей). Отработка ударов руками по выбору	10 подходов по 1,5 мин
		Бой с тенью перед зеркалом. Маховые упражнения ног со жгутом и без жгута.	10 ударов со жгутом и 10 ударов без жгута
	ОФП	Отжимание на стульях	10 подходов по 10 раз
		Приседание с прыжками вверх	10 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	10 подходов по 10 раз
		Прыжки со скакалкой	10 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Пятница	Разминка	Общеразвивающие упражнения(гимнастика)	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) Отработка ударов ногами по выбору	10 подходов по 1,5 мин
		Отработка атакующих действий (комбинации рук и ног)	10 подходов по 1,5 мин.
	ОФП	Отжимание	10 подходов по 10 раз
		Приседание с гантелями 5 кг	10 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	10 подходов по 10 раз
		Подтягивание (при наличии турника)	10 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Суббота	Разминка	Общеразвивающие упражнения(гимнастика)	20 мин.
		Бой с тенью перед зеркалом.	10 ударов со жгутом и

	СФП	Маховые упражнения ног со жгутом и без жгута.	10 ударов без жгута
	ОФП	Отжимание	10 подходов по 10 раз
		Приседание	10 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	10 подходов по 10 раз
		Подтягивание (при наличии турника)	10 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений по времени
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) против соперника с неудобной манерой ведения боя	10 подходов по 1,5 мин
	ОФП	Отжимание на стульях	10 подходов по 10 раз
		Приседание с прыжками вверх	10 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	10 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	10 мин
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) Против основного конкурента	10 подходов по 1,5 мин
	ОФП	Отжимание на стульях	10 подходов по 10 раз
		Приседание с прыжками вверх	10 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	10 подходов по 10 раз
		Подтягивание (при наличии турника)	10 подходов по 10 раз
Заминка	Растягивание	10 мин.	
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) Отработка ударов по выбору	10 подходов по 1,5 мин
	ОФП	Отжимание на стульях	10 подходов по 10 раз
		Приседание с прыжками вверх	10 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	10 подходов по 10 раз
		Прыжки со скакалкой	10 подходов по 10 раз
Заминка	Растягивание	10 мин.	
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Бой с тенью перед зеркалом. Маховые упражнения ног со жгутом и	10 ударов со жгутом и 10 ударов без жгута

		без жгута.	
	ОФП	Отжимание с широким хватом	10 подходов по 10 раз
		Приседание с прыжками вверх	10 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	10 подходов по 10 раз
		Прыжки со скакалкой	10 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) использование всех пройденных заданий	10 подходов по 1,5 мин
	ОФП	Отжимание на стульях	10 подходов по 10 раз
		Приседание с прыжками вверх	10 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	10 подходов по 10 раз
		Прыжки со скакалкой	10 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	СФП	Бой с тенью (пол раунда с гантелями, пол раунда без гантелей) Отработка ударов по выбору	10 подходов по 1,5 мин
	ОФП	Отжимание с узким хватом	10 подходов по 10 раз
		Приседание с прыжками вверх	10 подходов по 10 раз
		Упражнения на пресс	10 подходов по 10 раз
		Подтягивание (при наличии турника)	10 подходов по 10 раз
	Заминка	Растягивание	10 мин.
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		

Недельный план тренировочных занятий по виду спорта “Легкая атлетика” 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 и т. д	15-20 раз х3-5 подходов
		Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа	(максимальное количество раз за 15-20с) х 3-5 подходов
		Подтягивание с отягощением (набивной мяч, гантели).	Возможность повторения не более 4-6 раз х 3-4 подходов
		Прыжки через скакалку	30-60сек х3-5 подходов
	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 скрестно –	10-20раз х3-4 подхода
		Пресс	10-20 раз х 3-4 подхода
		Поднимание стоп(с пятки на носок)	11-20раз х2-4 подхода
	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 сек х3-4подхода
		Прыжки через линию (гимнастическую палку) вперед-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
	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 и опускание туловища, прогибая спину	8-15рх2-4п.
		Планка	20-40секх2-4подхода
		Скакалка	30-60сек.х 2-4 подходов
	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
		Заминка	Растягивание
	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 x 3-5подходов
		Скакалка	30- 1 мин x 3-4подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
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 x3-5 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. x3-4подхода.
		Прыжки через скакалку	30-60сек. x 3-5подходов
	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) x3-5 подхода
		Выпрыгивания вверх из полного приседа	15-20раз x3-5подходов
		Прыжки над линией ноги скрестно	15-30раз x3-5 подхода
		Отжимание	15 -20раз x 3-5 подхода
		Пресс	20-40 раз x 3-5 подхода
	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	15раз x4-5подхода

		напряжение икроножных мышц.-	
		Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево – вправо.	15-30раз x4-5подходов
		Упор присев-упор лежа-отжимание-упор присев-подскок	10-15раз x4-6подходов
		Упражнения для пресса и спины	10-20раз x3-4подхода
	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 x3-5подходов
		Поднимание и опускание туловища из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций.	15-20раз x3-5подходов
		Приседания	15-20раз x3-5подходов
		Прыжки через скакалку	10 минx3-5подходов
		Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину	10-20раз x3-5подходов
		Планка	30-90сек.x3-5подходов
		Скакалка	1 мин x 5 подходов
		Выпрыгивание из глубокого приседа	10 раз x 3-4 подхода
	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 бинг (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 x4-5 подходов
		Сгибание и разгибание рук в упоре остановками и удерживанием 5-6 с в каждом из них.	15-20раз x4-5подходов
		Подтягивания до отказа .	3-6подходов
		Отжимание от пола до отказа (дев)-	3-5 подходов
		Прыжки в со сменой ног в выпаде (разношка)	20раз x3-5подходов

		Прыжок с места двумя ногами	10-15раз
	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
	Прыжки боком через натянутую скакалку		30-40сек x 3-5 подхода
	Выпрыгивание вверх с приседа		15-20 раз x 3-5 подхода
	Ходьба (на носках, пятках)		20 шагов x 4-бподходов
	Скакалка		10 мин x 4-5подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
		ОФП	Подтягивания
	Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа		(максимальное количество раз за 15-20с)4-6подх
	Подтягивание с отягощением (набивной мяч, гантели).		Возможность повторения не более 5-8 раз.x4-6подходов
	Прыжки через скакалку		30-90сек.x4-6подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
		ОФП	Приседания в выпаде
	Выпрыгивания вверх из полного приседа		15-25раз x4-бподхода
	Прыжки над линией ноги скрестно –		20-40раз x4-6 подхода
	Лежа на спине – одновременный подъем прямых рук и ног		15-30раз x4-6 подходов
	Лежа на животе – одновременный подъем прямых рук и ног		15-30раз x4-6 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			

Среда	Разминка	Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	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.	20раз x4-6подходов
		Прыжки через линию (гимнастическую палку) вперёд-назад	20-40раз x4-6подходов
		Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево – вправо	20-40раз x4-6подходов
		Упражнения для пресса и спины .	10-30раз x3-4подхода
	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 вися для мальчиков и подтягивание в вися лежа для девочек	15-20раз x4-6подходов
		Поднимание и опускание туловища из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций	25-40раз x4-6подходов
		Приседания	25-50раз x4-6подходов
		Прыжки через скакалку	1-2минx4-6 подходов
		Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину	15-20раз x4-6 подходов
		из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки.	15-30раз x4-6 подходов
		Скакалка	1-2 мин x 5 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Пятница	Разминка	Бег на месте.Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин..
	ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре остановками и удерживанием 5-6 с в каждом из них.	15-20раз x4-6подходов
		Подтягивания до отказа -	3-6подходов
		Отжимание от пола до отказа (дев).	3-6подходов
		Планка	45сек x 4-6раз
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Суббота	Разминка	Бег на месте. Общая	20 мин.

		специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	
	ОФП и СФП	Прыжки через натянутую скакалку	30-60 сек x 4-5 подходов
		Прыжки боком через нат. скакалку	30-60с x 4-6 подхода
		Выпрыгивание вверх с приседа	15-25 раз x 4-6 подхода
		Ходьба (на носках, пятках)	20 шагов x 4-6 подходов
		Скакалка	30- 1 мин x 4-6 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	25 мин.
	ОФП и СФП	Силовые упражнения с небольшими отягощениями предметами(гантели, диски от штанги, набивной мяч, бутылки с водой 5л.)	
		Приседание	30 раз x 3 подхода
		Рывки вверх-	30 раз x 3 подхода
		Прыжки с глубокого приседа-	20 раз x 3 подхода
		Прыжки через натянутую скакалку	30-60 сек x 4-5 подходов
		Прыжки боком через нат. скакалку	30-60с x 4-6 подхода
		Ходьба (на носках, пятках)	20 шагов x 4-6 подходов
	Скакалка	30-минут.	
Заминка	Растягивание	5 мин.	
	Заполнение дневника		
Вторник	Разминка	Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	25 мин.
	ОФП	Приседания в выпаде	20-30раз (на каждую ногу) x4 -6 подхода
		Выпрыгивания вверх из полного приседа	20 раз x 3подходов
		Прыжки над линией ноги скрестно.	40раз x6 подходов
		Лежа на спине — одновременный подъем прямых рук и ног	30раз x6 походов
		Лежа на животе – одновременный подъем прямых рук и ног	30раз x 6подходов

	Заминка	Растягивание Заполнение дневника	5 мин.
Среда	Разминка	Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	25 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.-	30раз x 6подходов
		Прыжки через линию (гимнастическую палку) вперёд-назад	40раз x 4 подхода
		Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево – вправо	40раз x 6 подходов.
		Качание прессы	30-40 раз x4-6подходов
	Заминка	Растягивание Заполнение дневника	5 мин.
Четверг	Разминка	Бег на месте Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	25 мин.
	ОФП	Подтягивание в висе для мальчиков и подтягивание в висе лежа для девочек	15-20раз x4-6подходов
		Поднимание и опускание туловища из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций	25-40раз x4-6 подходов
		Приседания	25-50раз x4-6подходов.
		Прыжки через скакалку	1-2мин.x4 подхода
		Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину,	15-20разx4-6 подходов
		Из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки.	15-30раз x4-6 подходов
		Скакалка	1-2 мин x 5 подходов
	Заминка	Растягивание Заполнение дневника	5 мин.
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 бинг (амортизатор), с остановками и удерживанием в статических положениях по 5-6 с в каждом при различных углах (остановки можно	15-20 раз x4-6 подходов

		выполнять при углах 45 и 90 градусов, нагрузку можно увеличить за счет предварительного натяжения бинга).	
		Сгибание и разгибание рук в упоре с остановками и удерживанием 5-6 с в каждом из них.	15-20раз x4-6подходов
		Отжимание от пола до отказа	3-6подходов
		Планка	45сек-2мин 4-6 подходов
	Заминка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
Суббота	Разминка	Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП и СФП	Силовые упражнения с небольшими отягощениями предметами(гантели, диски от штанги, набивной мяч, бутылки с водой 5л.)	
		Приседание	30 раз x 3 подхода
		Рывки вверх	30 раз x 3 подхода
		Прыжки с глубокого приседа	20 раз x 3 подхода
		Прыжки через натянутую скакалку	30-60 сек x 4-5 подходов
		Прыжки боком через нат. скакалку	30-60с x 4-6 подхода
		Ходьба (на носках, пятках)	20 шагов x 4-6 подходов
		Скакалка	30-минут
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		

Недельный план тренировочных занятий по виду спорта “Лыжные гонки” 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	10 раз x 3 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	10 раз x 3 подходов
		Выпрыгивание вверх	10 раз x 3 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП и СФП	Работа с резиной	1 мин x 4 подхода
		Имитация (Классический ход) на месте	20 мин
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП	Скалка	45 сек x 3 подходов
		Приседание	10 раз x 3 подходов
		Пресс (планка)	45 сек x 3 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Четверг	<i>Полный отдых</i>		
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП	Прыжки через скамейку	10 раз x 3 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	10 раз x 3 подходов
		Выпрыгивание вверх	10 раз x 3 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП и СФП	Работа с резиной	1 мин x 4 подхода
		Имитация (Коньковый ход) на месте	20 мин
	Заминка	Растягивание	5 мин.
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)			
Дни недели	Содержание и характер	Методические указания	Продолжительность упражнений

	упражнений		
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП	Прыжки через скамейку	15 раз x 3 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	15 раз x 3 подходов
		Выпрыгивание вверх	15 раз x 3 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП и СФП	Работа с резиной	1 мин 30 сек x 4 под
		Имитация (Классический ход) на месте	25 мин
	Заминка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП	Скакалка	1 мин x 3 подходов
		Приседание	15 раз x 3 подходов
		Пресс (планка)	1 мин x 3 подходов
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Четверг	<i>Полный отдых</i>		
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП	Прыжки через скамейку	15 раз x 3 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	15 раз x 3 подходов
		Выпрыгивание вверх	15 раз x 3 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП и СФП	Работа с резиной	30 сек x 4 подхода
		Имитация (Коньковый ход) на месте	25 мин
	Заминка	Растягивание	10 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 специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
	ОФП	Прыжки через скамейку	15 раз x 4 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	15 раз x 4 подходов
		Выпрыгивание вверх	15 раз x 4 подходов
Заминка	Растягивание	10 мин.	

		Заполнение дневника	
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
	ОФП и СФП	Работа с резиной	1 мин 30 сек x 5 под
		Имитация (Классический ход) на месте	30 мин
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП	Скакалка	1 мин x 4 подходов
		Приседание	20 раз x 4 подходов
		Пресс (планка)	1 мин x 4 подходов
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
	ОФП и СФП	Работа с резиной	30 сек x 5 подходов
		Имитация (Коньковый ход) на месте	30 мин
		Берпи	15 раз x 5 подходов
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
	ОФП	Прыжки через скамейку	15 раз x 4 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	15 раз x 4 подходов
		Выпрыгивание вверх	15 раз x 4 подходов
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
	ОФП и СФП	Работа с резиной	30 сек x 5 подходов
		Имитация (Классический ход) на месте	30 мин
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
	ОФП	Прыжки через скамейку	20 раз x 4 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	20 раз x 4 подходов
		Выпрыгивание вверх	20 раз x 4 подходов
	Заминка	Растягивание	15 мин.
Заполнение дневника			

Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
	ОФП и СФП	Работа с резиной	2 мин x 6 подходов
		Имитация (Классический ход) на месте	35 мин
	Заминка	Растягивание	15 мин
Заполнение дневника			
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
	ОФП	Скакалка	1 мин x 5 подходов
		Приседание	20 раз x 5 подходов
		Пресс (планка)	1 мин x 5 подходов
	Заминка	Растягивание	15 мин.
Заполнение дневника			
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
	ОФП и СФП	Работа с резиной	30 сек x 5 подходов
		Имитация (Коньковый ход) на месте	30 мин
		Берпи	20 раз x 5 подходов
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
	ОФП	Прыжки через скамейку	20 раз x 4 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	20 раз x 4 подходов
		Выпрыгивание вверх	20 раз x 4 подходов
	Заминка	Растягивание	15 мин.
Заполнение дневника			
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
	ОФП и СФП	Работа с резиной	2 мин x 6 подходов
		Имитация (Классический ход) на месте	35 мин
		Растягивание	15 мин
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		

Недельный план тренировочных занятий по виду спорта “Настольный теннис” в дистанционных условиях

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	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. x 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	<i>Полный отдых</i>		
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 x 3 подхода
		Пресс	7 раз x 3 подхода
		Приседание	7 раз x 3 подхода
	Заминка	Растягивание	5 мин.

		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	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. x 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	<i>Полный отдых</i>		
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 x 4 подхода
		Пресс	10 раз x 4 подхода
		Приседание	10 раз x 4 подхода
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений

Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
		Упражнения со скакалкой.	15 мин.
	ОФП	Планка	по 45 сек x 5 подходов
	Имитация	Совершенствование техники удара слева и справа	10 мин.
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
		Упражнения со скакалкой.	15 мин.
	Имитация	Движение предплечья при топ спине справа	30 мин.
	Заминка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
		Упражнения со скакалкой.	15 мин.
	Имитация	Подставка слева и удар справа;	15 мин.
		Прыжки в стороны.	15 мин.
		Упражнения со скакалкой	15 мин.
	Заминка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
		Упражнения со скакалкой	15 мин.
	ОФП	Прыжок в длину с места	20 раз x 3 подхода.
		Отжимание от пола	15 раз x 4 подхода.
		Скакалка 1 мин x 4 подхода	1 мин x 4 подхода.
	Заминка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
		Упражнения со скакалкой.	15 мин.
	Имитация	Игра у стенки	35 мин.
	Заминка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
		Упражнения со скакалкой	15 мин.
	ОФП	Отжимание от пола.	15 раз x 4 подхода
		Пресс	15 раз x 4 подхода
		Приседание	15 раз x 4 подхода
	Заминка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		

Недельный план тренировочных 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 x 3 подхода
		Отжимание	10 раз x 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 между подходами по 5 мин.
		Удержание на обратной изготовке для компенсации	60 сек.
Заполнение дневника			
Вторник	<i>Полный отдых</i>		
Среда	Разминка	Общая разминка: шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы.	10 мин.
	ОФП	Упражнения со скакалкой	50 раз
		Приседание	15 раз x 3 подхода
		Отжимание	10 раз x 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 x 10 подходов Отдых между подходами 5 мин.
		В конце удержание на обратной изготовке для компенсации.	60 сек.
Заполнение дневника			
Четверг	<i>Полный отдых</i>		
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	<i>Полный отдых</i>		
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)			

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	Упражнения со скакалкой	100 раз
		Приседание	20 раз x 3 подхода
		Отжимание	15 раз x 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 x 10 подходов Отдых между подходами 5 мин.
		Удержание на обратной изготовке для компенсации.	60 сек.
Заполнение дневника			
Вторник	<i>Полный отдых</i>		
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 x 10 подходов
		Удержание на обратной изготовке для компенсации.	60 сек
Заполнение дневника			
Четверг	<i>Полный отдых</i>		
Пятница	Разминка	Общая разминка: шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы.	10 мин.
	ОФП	Скакалка	100 раз
		Приседание	20 раз x 3 подхода
		Отжимание	15 раз x 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)x10 раз за подход.	60 сек x 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	<i>Полный отдых</i>		
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 x 10 подходов
		Компенсирующий подход.	30 сек x 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	<i>Полный отдых</i>		
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.	45 мин.
		холостая стрельба в компенсирующей, обратной изготовке.	
		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	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП ВЫСШЕГО 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 15 мин
		Медленные отжимания	по 30 сек в течении 15 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 x 10 подходов
		Компенсирующий подход.	30 сек x 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	Разминка	Общая разминка (суставная гимнастика по системе Норбекова или подобная по выбору занимающегося)	25 мин
		СФП	Удержание оружия. Компенсирующий подход.
	Заминка	Упражнения на расслабление	5 мин.
		Заполнение дневника	
Пятница	Разминка	Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса.	25 мин.
		ОФП	Медленные приседания. Медленные отжимания
	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
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.
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		

Недельный план тренировочных занятий по виду спорта “Плавание” в дистанционных условиях

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Ходьба, бег на месте, прыжки.	по 5 мин на каждое упражнение
	ОФП	Общеразвивающие гимнастические упражнения (упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног)	30 мин.
		Скакалка	50 раз x 2 подхода
	Заминка	Растяжка	5 мин.
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Ходьба, бег на месте, прыжки.	5 мин
	ОФП	Отжимания	5 раз x 3 подхода
		Приседания	10 раз x 2 подхода
		Упор присев, упор лежа	8 раз x 2 подхода
		Пресс	10 раз x 2 подхода
		Подъем таза вверх	10 раз x 2 подхода
	Заминка	Растяжка	10 мин.
Заполнение дневника			
Среда	Разминка	Ходьба, бег на месте, прыжки.	по 5 мин на каждое упражнение
	ОФП	Общеразвивающие гимнастические упражнения (упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног)	30 мин.
		Скакалка	50 раз x 2 подхода
	Заминка	Растяжка	5 мин.
Заполнение дневника			
Четверг	<i>Полный отдых</i>		
Пятница	Разминка	Ходьба, бег на месте, прыжки.	по 5 мин на каждое упражнение
	ОФП	Отжимания	5 раз x 3 подхода
		Приседания	10 раз x 3 подхода
		Упор присев, упор лежа	8 раз x 3 подхода
		Пресс	10 раз x 3 подхода
		Подъем таза вверх	10 раз x 3 подхода
	Заминка	Растяжка	10 мин.
Заполнение дневника			
Суббота	Разминка	Ходьба, бег на месте, прыжки.	5 мин
	ОФП	Общеразвивающие гимнастические упражнения (упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног)	30 мин.
		Скакалка	50 раз x 2 подхода
	Заминка	Растяжка	5 мин.
Заполнение дневника			

НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.	10 мин
	ОФП	Отжимание	10 раз x 4 подхода
		Упор присев, упор лежа	15 раз x 4 подхода
		Пресс	10 раз x 8 подходов
		Подтягивания	5 раз x 2 подхода
		Приседания	20 раз x 2 подхода
		Скакалка	300 раз
	Заминка	Растяжка	10 мин
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.	10 мин
	ОФП	Комплекс упражнений для развития гибкости	30 мин
		Планка на прямых руках	30 сек x 2 подхода
		Планка на локтях	30 сек x 2 подхода
	Заминка	Растяжка	10 мин.
		Заполнение дневника	
Среда	Разминка	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.	10 мин
	ОФП	Комплекс упражнений с гантелями (бутылка с водой)	15 мин
		Скакалка	300 раз
		Упражнения на мышцы спины	50 раз x 2 подхода
	Заминка	Растяжка	5 мин.
		Заполнение дневника	
Четверг	Разминка	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.	
Пятница	Разминка	Ходьба, бег на месте, прыжки.	по 5 мин на каждое упражнение
	ОФП	Отжимания	5 раз x 3 подхода
		Приседания	10 раз x 3 подхода
		Упор присев, упор лежа	8 раз x 3 подхода
		Пресс	10 раз x 3 подхода
		Подъем таза вверх	10 раз x 3 подхода
	Заминка	Растяжка	10 мин.
		Заполнение дневника	
Суббота	Разминка	Ходьба, бег на месте, прыжки.	5 мин
	ОФП	Общеразвивающие гимнастические упражнения (упражнения для рук, плечевого пояса, шеи, туловища и ног)	30 мин.
		Скакалка	50 раз x 2 подхода
		Заминка	Растяжка
	Заполнение дневника		
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений по времени
Понедельник	Разминка	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.	10 мин
	ОФП	Отжимание	10 раз x 6 подходов
		Упор присев, упор лежа	20 раз x 10 подходов
		Пресс	10 раз x 10 подходов
		Подтягивания	5 раз x 4 подхода
		Приседания	20 раз x 3 подхода
		Скакалка	500 раз
	Заминка	Растяжка	10 мин
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.	10 мин
	ОФП	Комплексе упражнений для развития гибкости	30 мин
		Планка на прямых руках	1 мин.
		Планка на локтях	1 мин
	Заминка	Растяжка	5 мин
Заполнение дневника			
Среда	Разминка	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.	10 мин
	ОФП	Комплексе упражнений с гантелями (бутылка с водой)	15 мин
		Скакалка	350 раз
		Упражнения на мышцы спины	50 раз x 4 подхода
	Заминка	Растяжка	10 мин
Заполнение дневника			
Четверг	Разминка	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.	10 мин
	ОФП	Отжимание	10 раз x 6 подходов
		Упор присев, упор лежа	20 раз x 2 подхода
		Пресс	10 раз x 10 подходов
		Подтягивания	5 раз x 4 подхода
		Приседания	20 раз x 3 подхода
		Скакалка	500 раз
	Заминка	Растяжка	10 мин
Заполнение дневника			
Пятница	Разминка	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.	10 мин
	ОФП	Комплексе упражнений для развития гибкости	30 мин
		Планка на прямых руках	1 мин.
		Планка на локтях	1 мин.
Заминка	Растяжка	10 мин	
	Заполнение дневника		
Суббота	Разминка	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.	10 мин
	ОФП	Комплексе упражнений с гантелями (бутылка с водой)	15 мин

		Скакалка	500 раз
		Упражнения на мышцы спины	50 раз x 4 подхода
	Заминка	Растяжка	10 мин
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений по времени
Понедельник	Разминка	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.	10 мин
	ОФП	Отжимание	10 раз x 6 подходов
		Упор присев, упор лежа	20 раз x 10 подходов
		Пресс	10 раз x 10 подходов
		Подтягивания	10 раз x 4 подхода
		Приседания	30 раз x 3 подхода
		Скакалка	500 раз
	Заминка	Растяжка	10 мин
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.	10 мин
	ОФП	Комплекс упражнений для развития гибкости	30 мин
		Планка на прямых руках	2 мин.
		Планка на локтях	2 мин
	Заминка	Растяжка	5 мин
Заполнение дневника			
Среда	Разминка	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.	10 мин
	ОФП	Комплекс упражнений с гантелями (бутылка с водой)	15 мин
		Скакалка	350 раз
		Упражнения на мышцы спины	50 раз x 4 подхода
	Заминка	Растяжка	10 мин
Заполнение дневника			
Четверг	Разминка	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.	10 мин
	ОФП	Отжимание	10 раз x 10 подходов
		Упор присев, упор лежа	20 раз x 4 подхода
		Пресс	10 раз x 10 подходов
		Подтягивания	10 раз x 4 подхода
		Приседания	30 раз x 3 подхода
		Скакалка	500 раз
	Заминка	Растяжка	10 мин
Заполнение дневника			
Пятница	Разминка	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.	10 мин
	ОФП	Комплекс упражнений для развития гибкости	30 мин
		Планка на прямых руках	2 мин.

		Планка на локтях	2 мин.
	Заминка	Растяжка	10 мин
		Заполнение дневника	
Суббота	Разминка	Общеразвивающие, специальные и имитационные упражнения.	10 мин
	ОФП	Комплекс упражнений с гантелями (бутылка с водой)	15 мин
		Скакалка	500 раз
		Упражнения на мышцы спины	50 раз x 4 подхода
	Заминка	Растяжка	10 мин
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		

Недельный план тренировочных занятий по виду спорта “Прыжки на батуте” в дистанционных условиях

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений по времени,
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
		Упражнения со скакалкой	15 мин.
	ОФП	Стойки на руках - спечак (стенках силовой или прыжком)	по 15 раз. x 3 подходов
	Имитация	Прыжок верх 180-360 Лежа на спине учим группировать (сальто)	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	Маховые движения прямыми руками вверх вниз для полёта вверх с помощью с весом 1,5кг. – 2 кг.	15 мин.
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
		Бег на месте высокая поднимания бедра	8 мин.
	ОФП	Стойки на руках (спечак)	15 раз x 3 подхода
		Пресс	20 раз x 3 подхода
		Упражнения со скакалкой	10 мин.
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Четверг	<i>Полный отдых</i>		
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
		Упражнения со скакалкой	10 мин.
	Имитация	Лежа на спине учим группировать (угол)	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	8 раз x 3 подхода

		Пресс	20 раз x 2 подхода	
		Приседание	10 раз x 3 подхода	
	Заминка	Растягивание	15 мин.	
		Заполнение дневника		
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ				
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>			
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)				
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений по времени	
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.	
		Упражнения со скакалкой	15 мин.	
	ОФП	Пресс	30 раз x 3 подхода	
		Отжимания от пола	25 раз x 3 подхода	
	Имитация	Прыжок вверх на месте и группировка	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.	
	ОФП	Пресс	30x3 подхода	
		Отжимания от пола	25x2 подхода	
		Стойки на руках (стене)	по 5 мин. x 3 подхода	
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	Стойки на руках	20 мин.	
		Лежа спине группировка	10 мин.	
	Заминка	Растягивание	10 мин.	
Заполнение дневника				
Четверг	<i>Полный отдых</i>			
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	10 мин.	
		Упражнения со скакалкой	15 мин.	
	Имитация	Прыжок вверх на месте с поворотом 360 гр.	25 мин.	
		ОФП	Пресс	30 раз x3 подхода
			Отжимания от пола	30 раз x2 подхода
	Приседания	35 раз x2 подхода		
		Заполнение дневника		
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.	
		Упражнения со скакалкой.	15 мин.	
	ОФП	Отжимание	10 раз x 4 подхода	
		Пресс	10 раз x 4 подхода	

		Приседание	10 раз x 4 подхода
	Заминка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
		Упражнения со скакалкой.	15 мин.
	ОФП	Планка	45 сек x 5п.
	Имитация	Совершенствование техники толчка вверх ногами с помощи прямыми руками маховым движениями вверх вниз	10 мин.
	Заминка	Растягивание	15 мин.
		Заполнение дневника	
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
		Упражнения со скакалкой.	15 мин.
	ОФП	Пресс	30 раз x3 подхода
		Приседание	40 раз x2 подхода
		Отжимания от пола	25раз x3 подхода
	Заминка	Растягивание	20 мин.
Заполнение дневника			
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
		Упражнения со скакалкой.	15 мин.
	Имитация	Прыжки на носках	15 мин.
		Лежа спине группировка	10 мин.
		Упражнения со скакалкой	10 мин.
	Заминка	Растягивание	20 мин.
Заполнение дневника			
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
		Упражнения со скакалкой	15 мин.
	ОФП	Прыжок в длину с места	20 раз x 3 подхода
		Отжимание от пола	15 раз x 4 подхода
		Скакалка	1 мин x 4 одхода.
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
		Упражнения со скакалкой.	15 мин.
	Имитация	Стойки на руках стене	10 мин. x 3 подхода
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы	15 мин.

		мышц.	
		Упражнения со скакалкой	15 мин.
	ОФП	Отжимание от пола.	15 раз x 4 подхода
		Пресс	15 раз x 4 подхода
		Приседание	15 раз x 4 подхода
	Заминка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
		Упражнения со скакалкой	20 мин.
	ОФП	Планка	60 сек. x 5 подходов
	Имитация	Совершенствование техники удара курбета	10 мин.
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
		Упражнения со скакалкой	20 мин.
	Имитация	Движение прямыми руками вверх вниз с помощью веса 3-4 кг.	30 мин.
	Заминка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
		Упражнения со скакалкой	20 мин.
	ОФП	Прыжки на высоту высотой 30см	30 x 3 подхода
		Пресс	30 раз x 4 подхода
		Отжимания от пола	25 раз x 3 подхода
Заминка	Растягивание	10 мин.	
	Заполнение дневника		
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
		Упражнения со скакалкой	20 мин.
	ОФП	Прыжок в длину с места.	20 раз x 5 подходов
		Отжимание	20 раз x 5 подходов
		Упражнения со скакалкой	60 сек x 6 подходов
Заминка	Растягивание	10 мин.	
	Заполнение дневника		
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
		Упражнения со скакалкой	20 мин.
	Имитация	Игра у стенки	45 мин.
	Заминка	Растягивание	10 мин.

		Заполнение дневника	
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15 мин.
		Упражнения со скакалкой	20 мин.
	ОФП	Отжимание от пола	25 раз x 5 подходов
		Пресс	30 раз x 5 подходов
		Приседание	40 раз x 3 подходов
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		

Недельный план тренировочных занятий по виду спорта “Стрельба из лука” в дистанционных условиях

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений по времени,
Понедельник	Разминка	Общая разминка	15 мин
	ОФП	Отжимания	10 раз по 5 подходов.
		Приседания	15 раз по 5 подходов
		Удержание планки	в течение 20с.
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Вторник	Разминка	Общая разминка,	10 мин.
	СФП	Максимальное удержание растянутого жгута с сопротивлением.	8 раз x 10 подходов.
		Упор от пола левой/правой рукой	по 25 сек x 8 подходов
	Заминка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
Теоретическая	Просмотр командных финалов Первенства России	20мин	
Среда	Разминка	Общаяразминка	15 мин.
	ОФП	Отжимание	10 раз по 5 подходов.
		Приседания	15 раз по 5 подходов
		Удержание планки	в течение 20с.
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Четверг	Разминка	Общая разминка	10 мин.
	СФП	Упражнения скакалкой.	15 мин.
		Максимальное удержание растянутого жгута с сопротивлением.	8 раз x 10 подходов
		Упор от пола левой/правой рукой	25 сек x 8 подходов
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Пятница	Разминка	Общая разминка	10 мин.
	СФП	Упражнения со скакалкой.	15 мин.
		Поднятие веса (жгута/лука) на прямой вытянутой руке.	30 раз x 3 подхода
		Натягивание жгута или лука.	15 раз x 5 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Суббота	Разминка	Общая разминка.	10 мин.
	ОФП	Упражнения со скакалкой.	15 мин.
		Отжимание	10 раз по 5 подходов.
		Приседание	15 раз по 5 подходов
	Удержание планки	в течение 20с.	

	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Компенсирующие упражнения	10 мин.
	Теоретическая	Заполнение дневника, недельный отчет тренеру.	15 мин.
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Общая разминка на основные и специальные группы мышц	10 мин.
		Специализированная разминка со жгутом.	15 мин.
	СФП	Совершенствование элементов техники выполнения выстрела с резиновым жгутом (упражнения на развитие силы)	40 мин.
	Заминка	Статическое растягивание. Заполнение дневника	10 мин.
Вторник	Разминка	Общая разминка на основные и специальные группы мышц+	10 мин.
		Специализированная разминка со жгутом	15 мин.
	СФП	Совершенствование элементов техники выполнения выстрела с резиновым жгутом (упражнения на развитие силы)	40 мин.
	Заминка Заполнение дневника	Статическое растягивание.	10 мин.
Среда	Разминка	Общая разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
		Специализированная разминка со жгутом	15 мин.
	СФП	Совершенствование элементов техники выполнения выстрела с резиновым жгутом (упражнения на развитие выносливости)	40 мин.
	Заминка	Статическое растягивание	10 мин.
	Теоретическая	Просмотр личных финалов ведущих мировых стрелков	20 мин.
	Заполнение дневника		
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	10 мин.
		Упражнения со скакалкой.	15 мин.
	ОФП	Отжимание.	12 раз по 6 подходов
		Пресс Приседание	15 раз по 6 подходов
	Заминка	Динамическое растягивание	10 мин.
Заполнение дневника.			
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка	10 мин.

		на основные и специальные группы мышц	
		Упражнения со скакалкой	15 мин.
	СФП	Совершенствование элементов техники выполнения выстрела с резиновым жгутом (упражнения на развитие выносливости)	35 мин.
	Заминка	Статическое растягивание	10 мин.
	Теоретическая	Просмотр командных финалов.	20 мин.
	Заполнение дневника		
Суббота	Разминка	Общая разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
		Упражнения со скакалкой.	15 мин.
	ОФП	Отжимание.	12 раз по 6 подходов
		Пресс	15 раз по 6 подходов
		Приседание	15 раз по 6 подходов
	Заминка	Динамическое растягивание.	10 мин.
	Теоретическая	Заполнение дневника, недельный отчет	10 мин.
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА Рекомендованный недельный план тренировочного процесса (в группах спортивной подготовки стрелков из лука, на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, осуществляется по индивидуальным планам спортсменов)			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	10 мин.
		Специализированная разминка со жгутом	15 мин.
	СФП	Совершенствование элементов техники выполнения выстрела с резиновым жгутом или с луком (упражнения на развитие силы)	45 мин.
	Заминка	Статическое растягивание.	10 мин.
	Заполнение дневника.		
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
		Специализированная разминка со жгутом	15 мин.
	СФП	Совершенствование элементов техники выполнения выстрела с резиновым жгутом (упражнения на развитие силы.	45 мин.
	Заминка	Статическое растягивание,	10 мин.
	Заполнение дневника.		
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.

		Специализированная разминка со жгутом	15 мин.
	СФП	Совершенствование элементов техники выполнения выстрела с резиновым жгутом (упражнения на развитие выносливости)	40 мин
	Заминка	Статическое растягивание,	10 мин.
	Теоретическая	Просмотр личных финалов ведущих мировых стрелков	20 мин.
	Заполнение дневника		
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	10 мин.
		Упражнения со скакалкой	15 мин.
	ОФП	Отжимание.	15 раз по 8 подходов
		Пресс	15 раз по 8 подходов
		Приседание	15 раз по 8 подходов
	Заминка	Динамическое растягивание	10 мин.
Заполнение дневника.			
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	10 мин.
		Упражнения со скакалкой	15 мин.
	СФП	Совершенствование элементов техники выполнения выстрела с резиновым жгутом (упражнения на развитие выносливости)	35 мин.
	Заминка	Статическое растягивание,	10 мин.
	Теоретическая	Просмотр командных финалов.	20 мин.
	Заполнение дневника.		
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	10 мин.
		Упражнения со скакалкой.	15 мин.
	ОФП	Отжимание	15 раз по 8 подходов
		Пресс.	15 раз по 8 подходов
		Приседание	15 раз по 8 подходов
	Заминка	Динамическое растягивание.	10 мин.
	Теоретическая	Заполнение дневника, недельный отчет	10 мин.
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
		Специализированная разминка со	15 мин.

		жгутом.	
	СФП	Совершенствование элементов техники выполнения выстрела с резиновым жгутом или протягивание стрелы под кликером в медленном темпе (упражнения на развитие силы)	45 мин.
	Заминка	Статическое растягивание,	10 мин.
	Заполнение дневника.		
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
		Специализированная разминка со жгутом.	15 мин.
	СФП	Совершенствование элементов техники выполнения выстрела с резиновым жгутом (упражнения на развитие силы)	45 мин.
	Заминка	Статическое растягивание	10 мин.
	Заполнение дневника.		
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	10 мин.
		Специализированная разминка со жгутом.	15 мин.
	СФП	Совершенствование элементов техники выполнения выстрела с резиновым жгутом (упражнения на развитие выносливости)	45 мин.
	Заминка	Статическое растягивание,	10 мин.
	Теоретическая	Просмотр личных финалов ведущих мировых стрелков	20 мин.
	Заполнение дневника		
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
		Специализированная разминка со скакалкой.	15 мин.
	ОФП	Отжимание	20 раз по 8 подходов
		Пресс.	20 раз по 8 подходов
		Приседание	20 раз по 8 подходов
Заминка	Динамическое растягивание,	10 мин.	
Заполнение дневника.			
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
		Специализированная разминка со скакалкой.	15 мин.
	СФП	Совершенствование элементов техники выполнения выстрела с резиновым жгутом (упражнения на развитие выносливости)	45 мин.
	Заминка	Статическое растягивание,	10 мин.

	Теоретическая	Просмотр командных финалов.	20 мин.
	Заполнение дневника.		
Суббота	Разминка	Общая разминка на основные и специальные группы мышц+	10 мин.
		Упражнения со скакалкой.	15 мин.
	ОФП	Отжимание.	20 раз по 8 подходов
		Пресс.	20 раз по 8 подходов
		Приседание	20 раз по 8 подходов
	Заминка	Динамическое растягивание.	10 мин.
	Теоретическая	Заполнение дневника, недельный отчет	10мин.
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		

Недельный план тренировочных 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 x10 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	<i>Полный отдых</i>		
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 x10 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	<i>Полный отдых</i>		
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.	30 мин
	Заминка	Упражнения на гибкость	5 мин
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Суббота	<i>Полный отдых</i>		
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
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) x10 раз за подход.
		Отдых между подходами	5 мин.
		В конце на активные захваты	5 мин.
Заминка	Упражнения на гибкость	5 мин	
	Заполнение дневника		
Вторник	<i>Полный отдых</i>		
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 ногой 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	<i>Полный отдых</i>		
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)x10 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	<i>Полный отдых</i>		
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)x10 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 x 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	<i>Полный отдых</i>		
Пятница	Разминка	Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса	15 мин.
	ОФП	Приседания,	по 20 раз x 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 x 3 подхода
		Отжимание	50 раз
		Качание прессы	30 раз
		Приседания	40 раз
		Прыжки через скакалку	100 прыжков
Лежа на животе, руки за головой,	20 раз		

		поднимание и опускание туловища, прогибая спину	
		Выпрыгивание вверх из глубокого приседа	20 прыжков
	Заминка	Растягивание, упражнения для расслабления.	5 мин.
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	Полный Отдых		
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Общая разминка	15 мин.
	ОФП	Приседание	100 раз x 5 подходов
		Отжимание	50 раз x 5 подходов
		Пресс	60 раз x 5 подходов
		Подтягивание	30 раз x 5 подходов
	Имитация	Имитация всех приемов	40 мин.
	Заминка	Упражнения на гибкость	5 мин
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Общая разминка (суставная гимнастика по системе). Растягивание.	10 мин.
	СФП	Работа с резиной. Проходы в ноги.	(30+ 30сек)x10 подходов
	Заминка	Упражнения на расслабления,	5 мин.
		Заполнение дневника	
Среда	Разминка	Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса	25 мин.
	ОФП	Круговая тренировка	Отдых между упражнениями 1 минута x 3 подхода
		Отжимание	100 раз
		Качание прессы	50 раз
		Приседания	50 раз
		Прыжки через скакалку	100 прыжков
		Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину	20 раз
		Выпрыгивание из глубокого приседа	30 прыжков
	Имитация	Отработка приемов. Проходы в ноги.	30 мин.
	Заминка	Упражнения на гибкость	5 мин
Заполнение дневника			
Четверг	Разминка	Общая разминка (суставная гимнастика по системе Норбекова или подобная по выбору занимающегося)	10 мин. + 15 мин.
	СФП	Работа с резиной. Проходы в ноги.	(30+ 30сек)x10 подходов
	Заминка	Упражнения на расслабления	10 мин.
		Заполнение дневника	

Пятница	Разминка	Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса	15 мин.
	ОФП	Силовые упражнения с небольшими отягощениями предметами(гантели, диски от штанги, набивной мяч, бутылки с водой 5л.)	
		Приседание	50 раз x 3 подхода
		Рывки вверх	50 раз x 3 подхода
		Прыжки с глубокого приседа	20 раз x 3 подхода
		Скакалка	30 минут.
	Имитация	Имитация бросков, проходы в ноги, работа на руках активные захваты.	30 мин.
	Заминка	Упражнения на гибкость	5 мин
Заполнение дневника			
Суббота	Разминка	Легкая разминка	10 мин.
	Имитация	Имитация бросков, проходы в ноги, работа на руках активные захваты.	40 мин
	Заминка	Растягивание, расслабление.	5 мин.
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	Полный отдых		

Недельный план тренировочных занятий по виду спорта “Вольная борьба” (юноши) 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	Подтягивания	(максимальное количество раз за 15-20 сек) x 4-6 подходов
		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. x 4-6 подходов
		Прыжки через скакалку	30-90сек. x 4-6 подходов
	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) x 4 -6 подходов
		Выпрыгивания вверх из полного приседа	15-25раз x 4-6 подходов
		Прыжки над линией ноги скрестно	20-40раз x 4-6 подходов
		Лежа на спине – одновременный подъем прямых рук и ног	15-30раз x 4-6 подходов
		Лежа на животе – одновременный подъем прямых рук и ног	15-30раз x 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 x 4-6подходов
		Прыжки через линию (гимнастическую палку) вперёд-назад)	20-40раз x4-6подходов
		Боковые прыжки через линию	20-40раз x4-6подходов
	Заминка	Упражнения на гибкость	5 мин
	Заполнение дневника		
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Суббота	<i>Полный отдых</i>		
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)			
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	Подтягивание в висе	20раз x4-6подходов
		Поднимание и опускание туловища из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций	40раз x4-6подходов
		Приседания	50раз x4-6 одходов.
		Прыжки через скакалку	1мин.x4-6 подходов
		Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину,	20раз x4-6 подходов
		Из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки.	30раз x4-6 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	<i>Полный отдых</i>		
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),	25 мин

		упражнения на устойчивость (стойка на одной ноге)	
	СФП	Прыжки через натянутую скакалку	30-60 сек x 4-5 подходов
		Прыжки боком через натянутую скакалку	30-60с x 4-6 подхода
		Выпрыгивание вверх с приседа	15-25 раз x 4-6 подхода
		Ходьба (на носках, пятках)	20 шагов x 4-6 подходов
		Скакалка	30- 1 мин x 4-6 подходов
	Заминка	Упражнения на гибкость	5 мин
		Изучение видео материалов	
		Заполнение дневника	
Четверг	<i>Полный отдых</i>		
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 x4-5подходов
		Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево – вправо .	15-30раз x4-5подходов
		Упор присев-упор лежа-отжимание-упор присев-подскок	10-15раз x4-6подходов
	Заминка	Упражнения на гибкость	5 мин
Заполнение дневника			
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер	Методические указания	Продолжительность упражнений

	упражнений		
Понедельник	Разминка	Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса	25 мин.
	ОФП	Медленные приседания	по 30 сек x 5 подходов
		Отжимание	по 30 сек x 5 подходов
	СФП	Подтягивание в висе	30раз x 3-5подходов
		Поднимание и опускание туловища из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксации	30раз x 3-5подходов
		Приседания	50 раз x 5подходов
		Прыжки через скакалку	1 минx 5подходов
		Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину,	20раз x 3-5подходов
		Планка	1мин x5подходов
		Скакалка	1 мин x 5 подходов
		Выпрыгивание из глубокого приседа	10 раз x 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)x10 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 x 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	<i>Полный отдых</i>		
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 x 4-5 подходов
		Прыжки боком через натянутую скакалку	60с x 4-6 подхода
		Выпрыгивание вверх с приседа	30 раз x 4-6 подхода
		Ходьба (на носках, пятках)	20 шагов x 4-6 подходов
		Скакалка	1 мин x 4-6 подходов
	Заминка	Упражнения на расслабление.	5 мин.
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП ВЫСШЕГО 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	30 сек x 6 подходов
		Отжимания	30 сек x 6 подходов
	СФП	Подтягивание в висе	30 раз x 5подходов
		Поднимание и опускание туловища из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций	30 раз x5подходов
		Приседания	50 раз x 5подходов
		Прыжки через скакалку	1мин x 5подходов
		Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину,	50раз x 5подходов
		Планка	2 мин. x 3подхода
		Скакалка	1 мин x 5 подходов
	Выпрыгивание из глубокого приседа	20 раз x 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)x10 раз
	Заминка	Упражнения на расслабления,	5-10 мин.
		Заполнение дневника	
Среда	Разминка	Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса	25 мин.
	ОФП	Медленные приседания, отжимания по 30 сек	25 мин
	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	45+10 мин.
		Заполнение дневника	

Четверг	<i>Полный отдых</i>		
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	45+10 мин.
Суббота	Разминка	Легкая разминка	10 мин.
	СФП	Прыжки через натянутую скакалку	1мин x 5 подходов
		Прыжки боком через натянутую скакалку	1мин x 6 подхода
		Выпрыгивание вверх с приседа	20 раз x 6 подхода
		Ходьба (на носках, пятках)	20 шагов x 6 подходов
		Скакалка	1 мин x 6 подходов
	Заминка	Упражнения на расслабление.	5 мин.
	Заполнение дневника		
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		

Недельный план тренировочных занятий по виду спорта “Греко – римская борьба” 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	Подтягивания	(максимальное количество раз за 15-20 сек) x 4-6 подходов
		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. x 4-6 подходов
		Прыжки через скакалку	30-90сек. x 4-6 подходов
	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) x 4 -6 подходов
		Выпрыгивания вверх из полного приседа	15-25раз x 4-6 подходов
		Прыжки над линией ноги скрестно	20-40раз x 4-6 подходов
		Лежа на спине – одновременный подъем прямых рук и ног	15-30раз x 4-6 подходов
		Лежа на животе – одновременный подъем прямых рук и ног	15-30раз x 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:	10 мин.

		шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы.	
	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 x 4-6подходов
		Прыжки через линию (гимнастическую палку) вперёд-назад)	20-40раз x4-6подходов
		Боковые прыжки через линию	20-40раз x4-6подходов
	Заминка	Упражнения на гибкость	5 мин
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Суббота	<i>Полный отдых</i>		
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)			
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	Подтягивание в висе	20раз x4-6подходов
		Поднимание и опускание туловища из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций	40раз x4-6подходов
		Приседания	50раз x4-6 одходов.
		Прыжки через скакалку	1мин.x4-6 подходов
		Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину,	20раз x4-6 подходов
		Из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки.	30раз x4-6 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	<i>Полный отдых</i>		
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	25 мин

	СФП	на одной ноге)	
		Прыжки через натянутую скакалку	30-60 сек x 4-5 подходов
		Прыжки боком через натянутую скакалку	30-60с x 4-6 подхода
		Выпрыгивание вверх с приседа	15-25 раз x 4-6 подхода
		Ходьба (на носках, пятках)	20 шагов x 4-6 подходов
	Скакалка	30- 1 мин x 4-6 подходов	
Заминка	Упражнения на гибкость	5 мин	
	Изучение видео материалов		
	Заполнение дневника		
Четверг	<i>Полный отдых</i>		
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
Тактика – теоретическая подготовка	Изучение видео материалов		
	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 x4-5подходов
		Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево – вправо .	15-30раз x4-5подходов
		Упор присев-упор лежа-отжимание-упор присев-подскок	10-15раз x4-6подходов
	Заминка	Упражнения на гибкость	5 мин
	Заполнение дневника		
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
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 x 5 подходов
		Отжимание	по 30 сек x 5 подходов
	СФП	Подтягивание в висе	30раз x 3-5подходов
		Поднимание и опускание туловища из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксации	30раз x 3-5подходов
		Приседания	50 раз x 5подходов
		Прыжки через скакалку	1 минx 5подходов
		Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину,	20раз x 3-5подходов
		Планка	1мин x5подходов
		Скакалка	1 мин x 5 подходов
	Заминка	Выпрыгивание из глубокого приседа	10 раз x 3-4 подхода
		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)x10 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 x 6 подходов
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Четверг	<i>Полный отдых</i>		
Пятница	Разминка	Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса	25 мин.
	ОФП	Медленные приседания, отжимания по 30 сек	25 мин
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Суббота	Разминка	Легкая разминка	10 мин.
	СФП	Прыжки через натянутую скакалку	60 сек x 4-5 подходов
		Прыжки боком через натянутую скакалку	60с x 4-6 подхода
		Выпрыгивание вверх с приседа	30 раз x 4-6 подхода
		Ходьба (на носках, пятках)	20 шагов x 4-6 подходов
	Заминка	Скакалка	1 мин x 4-6 подходов
Упражнения на расслабление.		5 мин.	
	Заполнение дневника		
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП ВЫСШЕГО 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	30 сек x 6 подходов
		Отжимания	30 сек x 6 подходов
	СФП	Подтягивание в висе	30 раз x 5 подходов
		Поднимание и опускание туловища из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций	30 раз x 5 подходов
		Приседания	50 раз x 5 подходов
		Прыжки через скакалку	1 мин x 5 подходов
		Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину,	50 раз x 5 подходов
		Планка	2 мин. x 3 подхода
		Скакалка	1 мин x 5 подходов
	Заминка	Выпрыгивание из глубокого приседа	20 раз x 3-4 подхода
		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)x10 раз
	Заминка	Упражнения на расслабления,	5-10 мин.
Заполнение дневника			
Среда	Разминка	Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса	25 мин.
	ОФП	Медленные приседания, отжимания по 30 сек	25 мин
			45+10 мин.
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Полный отдых			
Четверг	<i>Полный отдых</i>		
Пятница	Разминка	Общая разминка с использованием изотонических упражнений и пилатеса	25 мин.
	ОФП	Медленные приседания, отжимания по 30 сек	25 мин
	Заминка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
Суббота	Разминка	Легкая разминка	10 мин.
	СФП	Прыжки через натянутую скакалку	1 мин x 5 подходов
		Прыжки боком через натянутую скакалку	1 мин x 6 подхода
		Выпрыгивание вверх с приседа	20 раз x 6 подхода
		Ходьба (на носках, пятках)	20 шагов x 6 подходов
		Скакалка	1 мин x 6 подходов
	Заминка	Упражнения на расслабление.	5 мин.

		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		

Недельный план тренировочных занятий по виду спорта “Самбо” в дистанционных условиях

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений по времени,
Понедельник	Разминка	Общая разминка на все группы мышц	25 мин.
	ОФП	Отжимание	10 раз x 10 подходов
		Пресс	10 раз x 10 подходов
	СФП	Работа с резинкой (жгутом)	25 мин.
	Заминка	Шпагат (продольный и поперечный)	20 мин.
Заполнение дневника			
Вторник	<i>Полный отдых</i>		
Среда	Разминка	Общая разминка на все группы мышц	25 мин.
	ОФП	Приседания	10 раз x 10 подходов
		Подтягивание	5 раз x 10 подходов
	Теория	Изучение истории олимпийских игр	20 мин.
	Заминка	Шпагат (продольный и поперечный)	25 мин.
Заполнение дневника			
Четверг	<i>Полный отдых</i>		
Пятница	Разминка	Общая разминка на все группы мышц	25 мин.
	ОФП	Подтягивание	5 раз x 10 подходов
		Планка	30 сек x 8 подходов
	СФП	Работа с резинкой (жгутом)	25 мин.
	Заминка	Шпагат (продольный и поперечный)	20 мин.
Заполнение дневника			
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Суббота	<i>Полный отдых</i>		
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	30 мин.
	ОФП	Отжимание	10 раз x 10 подходов
		Пресс	10 раз x 10 подходов
	СФП	Работа с резинкой (жгутом)	30 мин.
	Заминка	Шпагат (продольный и поперечный)	30 мин.
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	30 мин.
	ОФП	Отжимание в упоре лёжа	10 раз x 10 подходов
		Прыжки в длину с места	10 раз x 10 подходов
	СФП	Работа с резинкой (жгутом)	30 мин.
Заминка	Шпагат (продольный и поперечный)	30 мин.	

		Заполнение дневника	
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	30 мин.
	Теория	История Якутского спорта	30 мин.
	Заминка	Шпагат (продольный и поперечный)	30 мин.
Заполнение дневника			
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	30 мин.
	ОФП	Прыжок в длину с места	10 раз x 10 подходов
		Отжимание в упоре лёжа	10 раз x 10 подходов
	СФП	Перевороты на «борцовский мост»	30 мин.
	Заминка	Шпагат (продольный и поперечный)	30 мин.
Заполнение дневника			
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	30 мин.
	Теория	Просмотр чемпионатов России по самбо	30 мин.
	СФП	Работа с резинкой (жгутом)	35 мин.
	Заминка	Шпагат (продольный и поперечный)	30 мин.
		Заполнение дневника	
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	30 мин.
	ОФП	Прыжок в длину с места	10 раз x 10 подходов
		Отжимание в упоре лёжа	10 раз x 10 подходов
	СФП	Забегания на «борцовском мосту»	25 мин.
	Растяжка	Шпагат (продольный и поперечный)	30 мин.
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Общая разминка на все группы мышц	35 мин.
	ОФП	Отжимание	15 раз x 10 подходов
		Пресс	15 раз x 10 подходов
	СФП	Работа с резинкой (жгутом)	35 мин.
		Забегание на мосту	10 раз x 10 подходов
	Заминка	Шпагат (продольный и поперечный)	30 мин.
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Общая разминка на группы мышц.	35 мин.
	ОФП	Подтягивание	5 раз x 10 подходов
		Отжимание,	10 раз x 10 подходов
		Прыжки в длину	10 раз x 10 подходов
	СФП	10 переворотов на «борцовский мост	35 мин.
		Работа с резинкой (жгутом)	35 мин.
	Заминка	Шпагат (продольный и поперечный)	30 мин.
Заполнение дневника			

Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	35 мин.	
	ОФП	Подтягивание,	5 раз x 15 подходов	
		Планка,	1 мин. x 8 подходов	
		Отжимание в упоре лёжа	10 раз x 10 подходов	
	СФП	Работа с резинкой (жгутом)	35 мин.	
		Комбинации приёмов	35 мин.	
Заминка	Шпагат продольный и поперечный)	30 мин.		
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	35 мин.	
				ОФП
	ОФП	Планка	1 мин. x 8 подходов	
		Отжимание в упоре лёжа	10 раз x 10 подходов	
		СФП	Работа с резинкой (жгутом)	35 мин.
	СФП	Комбинации приёмов	35 мин.	
Заминка		Шпагат (продольный и поперечный)	30 мин.	
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	35 мин.	
				Теория
	ОФП	Отжимание	10 раз x 10 подходов	
		Пресс	10 раз x 10 подходов	
	СФП	Работа с резинкой (жгутом)	35 мин.	
		Заминка	Шпагат (продольный и поперечный)	35 мин.
Суббота	Разминка	Общая разминка на все группы мышц	35 мин.	
				ОФП
	ОФП	Отжимание в упоре лёжа	10 раз x 10 подходов	
		СФП	Совершенствование комбинации приёмов	35 мин.
		СФП	Работа с резинкой (жгутом)	35 мин.
	Заминка	Шпагат (продольный и поперечный)	35 мин.	
Заполнение дневника				

НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ

Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
-------------	---------------------	--	--

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Общая разминка на все группы мышц	35 мин.
	ОФП	Отжимание	15 раз x 10 подходов
		Пресс	15 раз x 10 подходов
	СФП	Работа с резинкой (жгутом)	35 мин.
		Забегание на мосту	15 раз x 10 подходов
	Заминка	Шпагат (продольный и поперечный)	30 мин.
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Общая разминка на группы мышц.	35 мин.
	ОФП	Подтягивание	10 раз x 10 подходов

		Отжимание, Прыжки в длину	10 раз x 10 подходов 10 раз x 10 подходов
	СФП	10 переворотов на «борцовский мост Работа с резинкой (жгутом)	35 мин. 35 мин.
	Заминка	Шпагат (продольный и поперечный)	30 мин.
		Заполнение дневника	
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	35 мин.
	ОФП	Подтягивание,	10 раз x 15 подходов
		Планка,	2 мин. x 8 подходов
		Отжимание в упоре лёжа	10 раз x 10 подходов
	СФП	Работа с резинкой (жгутом)	35 мин.
		Комбинации приёмов	35 мин.
Заминка	Шпагат продольный и поперечный)	30 мин.	
	Заполнение дневника		
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	35 мин.
	ОФП	Подтягивание	10 раз x 15 подходов
		Планка	2 мин. x 8 подходов
		Отжимание в упоре лёжа	10 раз x 10 подходов
	СФП	Работа с резинкой (жгутом)	35 мин.
		Комбинации приёмов	35 мин.
Заминка	Шпагат (продольный и поперечный)	30 мин.	
	Заполнение дневника		
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	35 мин.
	Теория	Системы соревнования и ведение протоколов	30 мин.
	ОФП	Отжимание	10 раз x 10 подходов
		Пресс	10 раз x 10 подходов
	СФП	Работа с резинкой (жгутом)	35 мин.
	Заминка	Шпагат (продольный и поперечный)	35 мин.
Заполнение дневника			
Суббота	Разминка	Общая разминка на все группы мышц	35 мин.
	ОФП	Прыжки в длину	15 раз x 10 подходов
		Отжимание в упоре лёжа	10 раз x 10 подходов
	СФП	Совершенствование комбинации приёмов	35 мин.
		Работа с резинкой (жгутом)	35 мин.
	Заминка	Шпагат (продольный и поперечный)	35 мин.
Заполнение дневника			
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		

Недельный план тренировочных занятий по виду спорта “Стендовая стрельба” в дистанционных условиях

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений по времени,
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	Норматив СФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз), прыжки со скакалкой без остановки (не менее 12 раз), подъем туловища из положения лёжа (не менее 20 раз), наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук), стойка на одном ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с.)	15 мин. + 20 мин.
	Заминка	Растягивание Заполнение дневника	5 мин.
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	Имитация	Изготовка “стрелок-оружие”, вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений.	20-30 мин.
	Заминка	Растягивание Заполнение дневника	5 мин.
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП	Подтягивание 6 раз, отжимание 10 раз x 3 подхода, пресс 10 раз x 3 подхода, приседание 15 раз x 3 подхода	20-30 мин.
	Заминка	Растягивание Заполнение дневника	5 мин.
Четверг	Теоретические занятия	Изучения правил соревнований и судейской практики. Видео просмотр всероссийских и международных соревнований. Меры профилактики от коронавируса.	Индивидуально
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	Имитация	Изготовка “стрелок-оружие”, вкладка,	20-30 мин.

		подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья. При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений.	
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	10 мин.
	Норматив СФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз), прыжки со скакалкой без остановки (не менее 12 раз), подъем туловища из положения лёжа (не менее 20 раз), наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами (касание пола пальцами рук), стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 7 с.)	15 мин. + 20 мин.
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений по времени
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	Норматив СФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз), прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз), подъем туловища из положения лёжа (не менее 22 раз), наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз (кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп), стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с.)	15 мин. + 20 мин.
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	Имитация	Изготовка "стрелок-оружие", вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья без перерыва (не менее 30-35 раз). При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений.	20-30 мин.

	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП	Подтягивание 8 раз, отжимание 15 раз x 3 подхода, пресс 15 раз x 3 подхода, приседание 20 раз x 3 подхода	20-30 мин.
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Четверг	Теоретические занятия	Изучения правил соревнований и судейской практики. Видео просмотр всероссийских и международных соревнований. Меры профилактики от коронавируса.	Индивидуально
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	10 мин.
	Имитация	Изготовка "стрелок-оружие", вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья без перерыва (не менее 30-35 раз). При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений.	20-30 мин.
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	Норматив СФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз), прыжки со скакалкой без остановки (не менее 25 раз), подъем туловища из положения лёжа (не менее 22 раз), наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз (кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп), стойка на одном ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 9 с.)	15 мин. + 20 мин.
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	Норматив СФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз), прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35	20 мин. + 30 мин.

		раз), подъем туловища из положения лёжа (не менее 35 раз), наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз (кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп), стойка на одном ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 с.)	
	Имитация	Изготовка “стрелок-оружие”, вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья без перерыва (не менее 45 раз). При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений.	30-40 мин.
	Заминка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
		Заполнение дневника	
	ОФП	Подтягивание 12 раз, отжимание 20 раз x 3 подхода, пресс 25 раз x 3 подхода, приседание 30 раз x 3 подхода	30-40 мин.
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	Норматив СФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз), прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз), подъем туловища из положения лёжа (не менее 35 раз), наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз (кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп), стойка на одном ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 с.)	20 мин. + 30 мин.
	Имитация	Изготовка “стрелок-оружие”, вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья без перерыва (не менее 45 раз). При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений.	30-40 мин.
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.

	ОФП	Подтягивание 12 раз, отжимание 20 раз х 3 подхода, пресс 25 раз х 3 подхода, приседание 30 раз х 3 подхода	30-40 мин.
	Имитация	Изготовка “стрелок-оружие”, вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья без перерыва (не менее 45 раз). При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений.	30-40 мин.
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	Норматив СФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 18 раз), прыжки со скакалкой без остановки (не менее 35 раз), подъем туловища из положения лёжа (не менее 35 раз), наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз (кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп), стойка на одном ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 с.)	20 мин. + 30 мин.
	Имитация	Изготовка “стрелок-оружие”, вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья без перерыва (не менее 45 раз). При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений.	30-40 мин.
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП	Подтягивание 12 раз, отжимание 20 раз х 3 подхода, пресс 25 раз х 3 подхода, приседание 30 раз х 3 подхода	30-40 мин.
	Имитация	Изготовка “стрелок-оружие”, вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья без перерыва (не менее 45 раз). При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений.	30-40 мин.
	Заминка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Воскресенье	Теоретические занятия	Изучения правил соревнований и судейской практики. Самоанализ на	Индивидуально

		предыдущих соревнованиях. Видео просмотр всероссийских и международных соревнований. Меры профилактики от коронавируса.	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП	Подтягивание 18 раз, отжимание 30 раз x 3 подхода, пресс 35 раз x 3 подхода, приседание 40 раз x 3 подхода	40-45 мин.
	Имитация	Изготовка “стрелок-оружие”, вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья без перерыва (не менее 60 раз). При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений.	30-40 мин.
	Заминка	Растягивание Заполнение дневника	10 мин.
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	Норматив СФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз), прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз), подъем туловища из положения лёжа (не менее 35 раз), наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз (кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп), стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 с.)	20 мин. + 30 мин.
	Имитация	Изготовка “стрелок-оружие”, вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья без перерыва (не менее 60 раз). При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений.	30-40 мин.
	Заминка	Растягивание Заполнение дневника	10 мин.
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП	Подтягивание 18 раз, отжимание 30 раз x 3 подхода, пресс 35 раз x 3 подхода, приседание 40 раз x 3 подхода	40-45 мин.

	Имитация	Изготовка “стрелок-оружие”, вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья без перерыва (не менее 60 раз). При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений.	30-40 мин.
	Заминка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	Норматив СФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз), прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз), подъем туловища из положения лёжа (не менее 35 раз), наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз (кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп), стойка на одной ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 с.)	20 мин. + 30 мин.
	Имитация	Изготовка “стрелок-оружие”, вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья без перерыва (не менее 60 раз). При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений.	30-40 мин.
	Заминка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	ОФП	Подтягивание 18 раз, отжимание 30 раз x 3 подхода, пресс 35 раз x 3 подхода, приседание 40 раз x 3 подхода	40-45 мин.
	Имитация	Изготовка “стрелок-оружие”, вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья без перерыва (не менее 60 раз). При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений.	30-40 мин.
	Заминка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.

	Норматив СФП	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз), прыжки со скакалкой без остановки (не менее 40 раз), подъем туловища из положения лёжа (не менее 35 раз), наклон вперед из положения стоя на скамье с выпрямленными ногами. Кисти рук тянутся вниз (кончики пальцев рук ниже уровня линии стоп), стойка на одном ноге, глаза закрыты, руки скрещены, ладони на плечах (не менее 12 с.)	20 мин. + 30 мин.
	Имитация	Изготовка “стрелок-оружие”, вкладка, подготовка прицеливание, управление спуском, дыхание, техника выполнения выстрела, имитация с оружием, вскидка ружья без перерыва (не менее 60 раз). При отсутствии оружия идеомоторная тренировка упражнений.	30-40 мин.
	Заминка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
Воскресенье	Теоретические занятия	Изучения правил соревнований и судейской практики. Самоанализ на предыдущих соревнованиях. Видео просмотр всероссийских и международных соревнований. Меры профилактики от коронавируса.	Индивидуально
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			

**Недельный план тренировочных занятий
по виду спорта “Тхэквондо” в дистанционных условиях**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Подготовительная часть	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	Основная часть	Приседание	15 раз x 3 подходов
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	7-10 раз x 3 подходов
		Упражнение на гибкость (выпады, наклоны, шпагаты, махи)	10-15 мин
		Обучение ударов ногами	20-30 мин
	Заключительная часть	Упражнения на расслабление, растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Вторник	Подготовительная часть	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	Основная часть	Приседание	15 раз x 3 подходов
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	7-10 раз x 3 подходов
		Упражнение на гибкость (выпады, наклоны, шпагаты, махи)	10-15 мин
		Повторение ударов ногами	20-30 мин
	Заключительная часть	Упражнения на расслабление, растягивание	10 мин
Заполнение дневника			
Среда	<i>Полный отдых</i>		
Четверг	Подготовительная часть	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	Основная часть	Скакалки	10 мин
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	7-10 раз x 3 подходов
		Упражнение на гибкость (выпады, наклоны, шпагаты, махи)	10-15 мин
		Повторение ударов ногами	20-30 мин
	Заключительная часть	Упражнения на расслабление, растягивание	10 мин
Заполнение дневника			
Пятница	Подготовительная часть	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	Основная часть	Прыжки на месте	15 раз x 3 подходов
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	7-10 раз x 3 подходов
		Упражнение на гибкость (выпады, наклоны, шпагаты, махи)	10-15 мин
		Повторение ударов ногами	20-30 мин
	Заключительная часть	Упражнения на расслабление, растягивание	10 мин
Заполнение дневника			
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Суббота	<i>Полный отдых</i>		
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)			
Дни недели	Содержание и	Методические указания	Продолжительность

	характер упражнений		упражнений
Понедельник	Подготовительная часть	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	10 мин.
	Основная часть	Упражнение со скакалкой	10 мин
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	7-10 раз x 3 подходов
		Упражнение на гибкость (выпады, наклоны, шпагаты, махи)	10-15 мин
		Повторение ударов ногами Техника передвижения	20-30 мин
	Заключительная часть	Упражнения на расслабление, растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
Вторник	Подготовительная часть	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	10 мин.
	Основная часть	Приседание	15 раз x 3 подходов
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	7-10 раз x 3 подходов
		Упражнение на гибкость (выпады, наклоны, шпагаты, махи)	10-15 мин
		Повторение ударов ногами Техника передвижения	20-30 мин
	Заключительная часть	Упражнения на расслабление, растягивание	10 мин
		Заполнение дневника	
Среда	Полный отдых		
Четверг	Подготовительная часть	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	10 мин.
	Основная часть	Прыжки на месте	15 раз x 3 подходов
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	7-10 раз x 3 подходов
		Упражнение на гибкость (выпады, наклоны, шпагаты, махи)	10-15 мин
		Повторение ударов ногами Техника передвижения	20-30 мин
	Заключительная часть	Упражнения на расслабление, растягивание	10 мин
		Заполнение дневника	
Пятница	Подготовительная часть	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	10 мин.
	Основная часть	Скакалки	10 мин
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	7-10 раз x 3 подходов
		Упражнение на гибкость (выпады, наклоны, шпагаты, махи)	10-15 мин
		Повторение ударов ногами Техника передвижения	20-30 мин
	Заключительная часть	Упражнения на расслабление, растягивание	10 мин
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Суббота	Полный отдых		
Воскресенье	Полный отдых		
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Подготовительная часть	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	10 мин.
	Основная часть	Упражнение со скакалкой	10 мин
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	7-10 раз x 3 подходов
		Упражнение на гибкость (выпады, наклоны, шпагаты, махи)	10-15 мин

		Совершенствование ударов ногами и руками Техника передвижения	20-30 мин
	Заключительная часть	Упражнения на расслабление, растягивание Заполнение дневника	10 мин.
Вторник	Подготовительная часть	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	Основная часть	Приседание	15 раз x 3 подходов
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	7-10 раз x 3 подходов
		Упражнение на гибкость (выпады, наклоны, шпагаты, махи)	10-15 мин
		Совершенствование ударов ногами и руками Техника передвижения	20-30 мин
	Заключительная часть	Упражнения на расслабление, растягивание	10 мин
Заполнение дневника			
Среда	<i>Полный отдых</i>		
Четверг	Подготовительная часть	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	Основная часть	Прыжки на месте	15 раз x 3 подходов
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	7-10 раз x 3 подходов
		Упражнение на гибкость (выпады, наклоны, шпагаты, махи)	10-15 мин
		Совершенствование ударов ногами и руками Техника передвижения	20-30 мин
	Заключительная часть	Упражнения на расслабление, растягивание	10 мин
Заполнение дневника			
Пятница	Подготовительная часть	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	Основная часть	Упражнение со скакалкой	10 мин
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	7-10 раз x 3 подходов
		Упражнение на гибкость (выпады, наклоны, шпагаты, махи)	10-15 мин
		Совершенствование ударов ногами и руками Техника передвижения	20-30 мин
	Заключительная часть	Упражнения на расслабление, растягивание	10 мин
Заполнение дневника			
Суббота	Подготовительная часть	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	Основная часть	Упражнение со скакалкой	10 мин
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	7-10 раз x 3 подходов
		Упражнение на гибкость (выпады, наклоны, шпагаты, махи)	10-15 мин
		Совершенствование ударов ногами и руками Техника передвижения	20-30 мин
	Заключительная часть	Упражнения на расслабление, растягивание	10 мин
Заполнение дневника			
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Подготовительная часть	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	Основная часть	Упражнение со скакалкой	10 мин
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	7-10 раз x 3 подходов

		Упражнение на гибкость (выпады, наклоны, шпагаты, махи)	10-15 мин
		Совершенствование ударов ногами и руками Техника передвижения	20-30 мин
	Заключительная часть	Упражнения на расслабление, растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
Вторник	Подготовительная часть	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	Основная часть	Приседание	15 раз x 3 подходов
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	7-10 раз x 3 подходов
		Упражнение на гибкость (выпады, наклоны, шпагаты, махи)	10-15 мин
		Совершенствование ударов ногами и руками Техника передвижения	20-30 мин
	Заключительная часть	Упражнения на расслабление, растягивание	10 мин
Заполнение дневника			
Среда	<i>Полный отдых</i>		
Четверг	Подготовительная часть	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	Основная часть	Прыжки на месте	15 раз x 3 подходов
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	7-10 раз x 3 подходов
		Упражнение на гибкость (выпады, наклоны, шпагаты, махи)	10-15 мин
		Совершенствование ударов ногами и руками Техника передвижения	20-30 мин
	Заключительная часть	Упражнения на расслабление, растягивание	10 мин
Заполнение дневника			
Пятница	Подготовительная часть	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	Основная часть	Упражнение со скакалкой	10 мин
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	7-10 раз x 3 подходов
		Упражнение на гибкость (выпады, наклоны, шпагаты, махи)	10-15 мин
		Совершенствование ударов ногами и руками Техника передвижения	20-30 мин
	Заключительная часть	Упражнения на расслабление, растягивание	10 мин
Заполнение дневника			
Суббота	Подготовительная часть	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
	Основная часть	Упражнение со скакалкой	10 мин
		Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	7-10 раз x 3 подходов
		Упражнение на гибкость (выпады, наклоны, шпагаты, махи)	10-15 мин
		Совершенствование ударов ногами и руками Техника передвижения	20-30 мин
	Заключительная часть	Упражнения на расслабление, растягивание	10 мин
Заполнение дневника			
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		

Недельный план тренировочных занятий по виду спорта “Хоккей” в дистанционных условиях

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений по времени,
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	5 мин.
		Прыжки на скакалке	5 мин.
	ОФП	Планка	30 сек x 5 подходов
	Упражнения с клюшкой	Ведение перед собой, слева, справа обычным хватом	35 мин.
	Растяжка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	5 мин.
		Прыжки на скакалке	5 мин.
	ОФП	Выпады вперед	15 раз x 3 подхода
		Выпрыгивания	15 раз x 3 подхода
	Упражнения с клюшкой	Имитация броска с удобной и неудобной стороны	20 мин.
Растяжка	Растягивание	5 мин.	
	Заполнение дневника		
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	5 мин.
		Прыжки на скакалке	5 мин.
	Упражнения с клюшкой	«галочка», «восьмерка», хоккейный шаг.	45 мин.
	Растяжка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Четверг	<i>Полный отдых</i>		
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	5 мин.
		Прыжки на скакалке	5 мин.
	ОФП	Приседания	15 раз x 3 подхода
		Отжимания	15 раз x 3 подхода
		Пресс	15 раз x 3 подхода
	Упражнения с клюшкой	«змейка», показ броска, «под себя»	25 мин.
Растяжка	Растягивание	5 мин.	
	Заполнение дневника		
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	5 мин.
		Упражнения со скакалкой	5 мин.
	ОФП	Прыжки через клюшку лицом	15 раз x 3 подхода
		Прыжки через клюшку боком	15 раз x 3 подхода
		Прыжки через клюшку на одной ноге	15 раз x 3 подхода
Упражнения с	Перекидывание через клюшку с удобной и	10 мин.	

	ключкой	неудобной стороны	
		Подкидка	15 мин
	Растяжка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений по времени
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	5 мин.
		Упражнения со скакалкой	10 мин.
	ОФП	Планка	по 45 сек. x 5 подходов
	Упражнения с ключкой	Ведение перед собой узким и широким хватом, на месте, в движении	45 мин.
	Растяжка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	5 мин.
		Упражнения со скакалкой	10 мин.
	ОФП	Выпады вперед с мячом	20 раз x 3 подхода
		«Бёрпи»	20 раз x 3 подхода
		«Склёпка»	20 раз x 3 подхода
	Упражнения с ключкой	Имитация броска с удобной и неудобной стороны, развитие техники передачи подкидкой	25 мин.
Растяжка	Растягивание	5 мин.	
	Заполнение дневника		
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	5 мин.
		Упражнения со скакалкой	10 мин.
	ОФП	«Скалолаз»	20 раз x 3 подхода
		«Ножницы»	20 раз x 3 подхода
		Отжимания с прыжком	20 раз x 3 подхода
	Упражнения с ключкой	«галочка», «восьмерка», хоккейный шаг.	25 мин.
Растяжка	Растягивание	5 мин.	
	Заполнение дневника		
Четверг	<i>Полный отдых</i>		
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	5 мин.
		Упражнения со скакалкой	10 мин.
	ОФП	Прыжки через ключку лицом	20 раз x 3 подхода
		Прыжки через ключку боком	20 раз x 3 подхода
		Прыжки через ключку на одной ноге	20 раз x 3 подхода
	Упражнения с ключкой	«змейка», показ броска, «под себя» с удобной и неудобной стороны	25 мин.
Заминка	Растягивание	5 мин.	
	Заполнение дневника		
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	5 мин.

	ОФП	Упражнения со скакалкой.	10 мин.
		Отжимание	20 раз x 3 подхода
		Пресс	20 раз x 3 подхода
	Упражнения с клюшкой	Приседание	20 раз x 3 подхода
		Перекидывание через клюшку с удобной и неудобной стороны	15 мин
	Растяжка	Подкидка	15 мин
Растягивание		5 мин.	
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
		Упражнения со скакалкой.	10 мин.
	ОФП	Планка, боковая планка, планка в упоре лежа, пресс	по 20 сек без перерыва x 5 подходов
	Упражнения с клюшкой	Ведение перед собой узким и широким хватом, на месте, в движении, змейкой	40 мин.
	Растяжка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
		Упражнения со скакалкой.	10 мин.
	ОФП	Выпады вперед с мячом	20 раз x 4 подхода
		«Бёрпи»	20 раз x 4 подхода
		«Склёпка»	20 раз x 4 подхода
	Упражнения с клюшкой	Имитация броска с удобной и неудобной стороны, совершенствование техники передачи подкидкой	30 мин.
Растяжка	Растягивание	10 мин.	
	Заполнение дневника		
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
		Упражнения со скакалкой.	10 мин.
	ОФП	«Скалолаз»	20 раз x 4 подхода
		«Ножницы»	20 раз x 4 подхода
		Отжимания с прыжком	20 раз x 4 подхода
	Упражнения с клюшкой	«галочка», «восьмерка», хоккейный шаг, набивание шарика для гольфа	30 мин.
Растяжка	Растягивание	10 мин.	
	Заполнение дневника		
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
		Упражнения со скакалкой	10 мин.
	ОФП	Прыжок в длину с места	15 раз x 3 подхода.
		Отжимание	15 раз x 4 подхода.
		Скакалка	1 мин x 5 подходов.
	Упражнения с клюшкой	Ведение одной рукой, двумя руками, широкое ведение, короткое, из короткого в широкое	30 мин
Растяжка	Растягивание	10 мин.	

		Заполнение дневника	
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
		Упражнения со скакалкой.	10 мин.
	ОФП	Прыжки через клюшку лицом	30 мин 20 раз x 4 подхода
		Прыжки через клюшку боком	20 раз x 4 подхода
		Прыжки через клюшку на одной ноге	20 раз x 4 подхода
	Упражнения с клюшкой	«змейка», показ броска, «под себя» с удобной и неудобной стороны	30 мин.
	Растяжка	Растягивание	10 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.	20 раз x 4 подхода
		Пресс	20 раз x 4 подхода
		Приседание	20 раз x 4 подхода
	Упражнения с клюшкой	Перекидывание через клюшку с удобной и неудобной стороны	15 мин
		Подкидка	15 мин
	Растяжка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		

Недельный план тренировочных 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 x3-5 подходов
		Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа	(максимальное количество раз за 15-20с) x 3-5 подходов
		Подтягивание с отягощением (набивной мяч, гантели).	Возможность повторения не более 4-6 раз x 3-4 подходов
		Прыжки через скакалку	30-60сек x3-5 подходов
	СФП	Набивание мяча ногами	30 мин.
	Заминка	Растягивание Заполнение дневника	5 мин.
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) x2-4подхода
		Выпрыгивания вверх из полного приседа	8-15раз x2-4подхода
		Прыжки над линией ноги скрестно –	10-20раз x3-4 подхода
		Пресс	10-20 раз x 3-4 подхода
		Поднимание стоп(с пятки на носок)	11-20раз x2-4 подхода
	СФП	Набивание мяча ногами	30
Заминка	Растягивание Заполнение дневника	5 мин.	
Среда	Разминка	Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	15-мин.
	ОФП	Прыжки через скакалку	.-30-40 секx3-4подхода
		Прыжки через линию (гимнастическую палку) вперёд-назад)	15-20раз x3-4подхода
		Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево – вправо)	15-20раз x3-4подхода
		Упражнения для пресса и спины	10-20px3-4п
	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 x3-4подхода
		Приседания	10-20раз x2-4подхода
		Прыжки через скакалку	10 минx3-4подхода
		Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину	8-15px2-4п.
		Планка	20-40секx2-4подхода
		Скакалка	30-60сек. x 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 x3-4 подходов
		Сгибание и разгибание рук в упоре, остановками и удерживанием 4-6 с в каждом из них.	8-10раз x3-4подходов
		Подтягивания до отказа -	3-4подхода
		Отжимание от пола до отказа	2-4подхода
		Прыжки со сменой ног в выпаде (разножка)	10-15раз x2-4подхода
	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 x 2-4 подходов
		Прыжки боком через скакалку	20-30с x 2-4 подхода
		Выпрыгивание вверх с приседа	10-15 раз x 2-4 подхода
		Ходьба (на носках, пятках)	20 шагов x 3-5подходов
		Скакалка	30- 1 мин x 3-4подходов

	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
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 скрестно	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 x 3-5 подхода
		Выпрыгивание вверх с приседа	15-20 раз x 3-5 подхода
		Ходьба (на носках, пятках)	20 шагов x 4-6подходов
		Скакалка	10 мин x 4-5подходов
		Набивание мяча ногами	30 мин.
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	ОФП	Подтягивания	(максимальное количество раз за 15-20 с)x4-6подходов
		Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа	(максимальное количество раз за 15-20с)4-6подх
		Подтягивание с отягощением (набивной мяч, гантели).	Возможность повторения не более 5-8 раз.x4-6подходов
		Прыжки через скакалку	30-90сек.x4-6подходов
	СФП	Набивание мяча ногами	45 мин.
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Бег на месте Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	ОФП	Приседания в выпаде	15-20раз (на каждую ногу) x4 -6 подхода
		Выпрыгивания вверх из полного приседа	15-25раз x4-6подхода
		Прыжки над линией ноги скрестно –	20-40раз x4-6 подхода
		Лежа на спине – одновременный подъем прямых рук и ног	15-30раз x4-6 подходов
	Лежа на животе – одновременный подъем прямых рук и ног	15-30раз x4-6 подходов	
	СФП	Набивание мяча ногами	45 мин.
Заминка	Растягивание	5 мин.	
	Заполнение дневника		
Среда	Разминка	Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	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	20раз x4-6подходов

		себя» – подъём на носки максимально на самые пальцы. В максимальной позиции почувствовать напряжение икроножных мышц.	
		Прыжки через линию (гимнастическую палку) вперед-назад	20-40раз x4-6подходов
		Боковые прыжки через линию (гимнастическую палку) влево – вправо	20-40раз x4-6подходов
		Упражнения для пресса и спины .	10-30раз x3-4подхода
	СФП	Набивание мяча ногами	45 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	15-20раз x4-6подходов
		Поднимание и опускание туловища из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций	25-40раз x4-6подходов
		Приседания	25-50раз x4-6подходов
		Прыжки через скакалку	1-2минx4-6 подходов
		Лежа на животе, руки за головой, поднимание и опускание туловища, прогибая спину	15-20раз x4-6 подходов
		из упора лежа на полу отжимание, сгибая и разгибая руки.	15-30раз x4-6 подходов
		Скакалка	1-2 мин x 5 подходов
	СФП	Набивание мяча ногами	45 мин.
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Пятница	Разминка	Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	20 мин.
	ОФП	Сгибание и разгибание рук в упоре остановками и удерживанием 5-6 с в каждом из них.	15-20раз x4-6подходов
		Подтягивания до отказа -	3-6подходов
		Отжимание от пола до отказа (дев).	3-6подходов
		Планка	45сек x 4-6раз
	СФП	Набивание мяча ногами	45 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	30-60 сек x 4-5 подходов
		Прыжки боком через нат. скакалку	30-60с x 4-6 подхода
		Выпрыгивание вверх с приседа	15-25 раз x 4-6 подхода

		Ходьба (на носках, пятках)	20 шагов x 4-6 подходов
		Скакалка	30- 1 мин x 4-6 подходов
	СФП	Набивание мяча ногами	45 мин.
	Заминка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		

**Недельный план тренировочных занятий
по виду спорта у"Ушу" в дистанционных условиях**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнения
Понедельник	Разминка	Бег на месте с ускорениями и анаэробными движениями, различные махи руками и ногами	20 минут
	ОФП	Работа с собственным весом сериями подходов: отжимания, подтягивание, приседание, качание пресса	20 минут
	СФП	Отработка основных ударов руками перед зеркалом с отягощениями	20 минут
	Заминка	Упражнения жоугун Заполнение дневника	15 минут
Вторник	Разминка	Бег на месте с ускорениями и анаэробными движениями, различные махи руками и ногами	20 минут
	ОФП	Работа с собственным весом сериями подходов: мостики, выпрыгивания с приседа, работа на спину	20 минут
	СФП	Отработка основных ударов ногами перед зеркалом с отягощениями	20 минут
	Заминка	Упражнения жоугун Заполнение дневника	15 минут
Среда	Разминка	Бег на месте с ускорениями и анаэробными движениями, различные махи руками и ногами	20 минут
	ОФП	Отжимания с хлопками руками, стойки на руках, хождение на руках, стояние на голове	20 минут
	СФП	Отработка ударов ногами в приседе	20 минут
	Заминка	Упражнения жоугун Заполнение дневника	15 минут
Четверг	Разминка	Бег на месте с ускорениями и анаэробными движениями, различные махи руками и ногами	20 минут
	ОФП	Работа с собственным весом сериями подходов: отжимания, подтягивания, приседания, качание пресса	20 минут
	СФП	Отработка упражнений 1 дуань саньда	20 минут
	Заминка	Упражнения жоугун Заполнение дневника	15 минут
Пятница	Разминка	Бег на месте с ускорениями и анаэробными движениями, различные махи руками и ногами	20 минут
	ОФП	Работа с собственным весом сериями подходов: мостики, выпрыгивания с приседа, работа на спину	20 минут

	СФП	Отработка основных ударов руками и ногами со жгутом	20 минут
	Заминка	Упражнения жоугун	15 минут
		Заполнение дневника	
Суббота	Разминка	Бег на месте с ускорениями и анаэробными движениями, различные махи руками и ногами	20 минут
	ОФП	Работа с собственным весом сериями подходов: отжимания, подтягивания, приседания, качание прессы	20 минут
	СФП	Отработка основных ударов руками перед зеркалом с отягощениями	20 минут
	Заминка	Упражнения жоугун	15 минут
		Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнения
Понедельник	Разминка	Бег на месте с ускорениями и анаэробными движениями, различные махи руками и ногами	20 минут
	ОФП	Работа с собственным весом сериями подходов: отжимания, подтягивания, приседания, качание прессы	20 минут
	Таолу	Выполнение: мабу, гунбу, паньмабу, дулибу.	каждое упражнение по 3 минуты
	Заминка	Упражнения жоугун	15 минут
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Бег на месте с ускорениями и анаэробными движениями, различные махи руками и ногами	20 минут
	ОФП	Работа с собственным весом сериями подходов: мостики, выпрыгивания с приседа, работа на спине	20 минут
	Таолу	Выполнение упражнений 1 цзи по 3 подхода	20 минут
	Заминка	Упражнения жоугун	15 минут
Заполнение дневника			
Среда	Разминка	Бег на месте с ускорениями и анаэробными движениями, различные махи руками и ногами	20 минут
	ОФП	Отжимания с хлопками руками, стойки на руках, хождение на руках, стояние на голове	20 минут
	Таолу	Выполнение 5 серий по 3 минуты: суйбу, цзопаньбу, паньтуй пинхэн.	каждое упражнение по 3 минуты
	Заминка	Упражнения жоугун	15 минут
Заполнение дневника			
Четверг	Разминка	Бег на месте с ускорениями и анаэробными движениями, различные махи руками и ногами	20 минут

	ОФП	Работа с собственным весом сериями подходов: отжимания, подтягивания, приседания, качание прессы	20 минут
	Таолу	Шоуфа: ляочжан, лянчжан, бяньцоань, цзайцоань, чжунцоань. Туйфа: фудихаосаотуй, чжишэнь цаньсаотуй	20 минут
	Заминка	Упражнения жоугун	15 минут
		Заполнение дневника	
Пятница	Разминка	Бег на месте с ускорениями и анаэробными движениями, различные махи руками и ногами	20 минут
	ОФП	Работа с собственным весом сериями подходов: мостики, выпрыгивания с приседа, работа на спину	20 минут
	СФП	Яньшжн пинхэн, даогитуй, цэчуайтуй, хоудэнтуй, лихэпайцзяо	20 минут
	Заминка	Упражнения жоугун	15 минут
Заполнение дневника			
Суббота	Разминка	Бег на месте с ускорениями и анаэробными движениями, различные махи руками и ногами	20 минут
	ОФП	Работа с собственным весом сериями подходов: отжимания, подтягивания, приседания, качание прессы	20 минут
	Практика судейства	Оценка действий спортсменов по видео с представлением протоколов	20 минут
	Заминка	Упражнения жоугун	15 минут
Заполнение дневника			
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнения
Понедельник	Разминка	Бег на месте с ускорениями и анаэробными движениями, различные махи руками и ногами	20 минут
	ОФП	Работа с собственным весом сериями подходов: отжимания, подтягивания, приседания на одной ноге, качание прессы	20 минут
	СФП	Отработка основных ударов руками со жгутом	20 минут
	Заминка	Упражнения жоугун	15 минут
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Бег на месте с ускорениями и анаэробными движениями, различные махи руками и ногами	20 минут
	ОФП	Работа с собственным весом сериями подходов: мостики, выпрыгивания с приседа, работа на спину	20 минут
	СФП	Отработка основных ударов ногами со жгутом	20 минут

	Заминка	Упражнения жоугун Заполнение дневника	15 минут
Среда	Разминка	Бег на месте с ускорениями и анаэробными движениями, различные махи руками и ногами	20 минут
	ОФП СФП	Иньцигун	40 минут
	Заминка	Упражнения жоугун	15 минут
		Заполнение дневника	
Четверг	Разминка	Бег на месте с ускорениями и анаэробными движениями, различные махи руками и ногами	20 минут
	ОФП	Работа с собственным весом сериями подходов: отжимания, подтягивания, приседания на одной ноге, качание прессы	20 минут
	СФП	Отработка основных ударов руками со жгутом	20 минут
	Заминка	Упражнения жоугун	15 минут
Заполнение дневника			
Пятница	Разминка	Бег на месте с ускорениями и анаэробными движениями, различные махи руками и ногами	20 минут
	ОФП	Работа с собственным весом сериями подходов: мостики, выпрыгивания с приседа, работа на спину	20 минут
	СФП	Отработка основных ударов ногами со жгутом	20 минут
	Заминка	Упражнения жоугун	15 минут
Заполнение дневника			
Суббота	Разминка	Бег на месте с ускорениями и анаэробными движениями, различные махи руками и ногами	20 минут
	ОФП СФП	Иньцигун	40 минут
	Расслабление, растяжка	Упражнения жоугун	15 минут
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнения
Понедельник	Разминка	Бег на месте с ускорениями и анаэробными движениями, различные махи руками и ногами	30 минут
	ОФП	Работа с собственным весом сериями подходов: отжимания, подтягивания, приседания на одной ноге, качание прессы	30 минут
	СФП	Отработка основных ударов руками со жгутом	20 минут
	Заминка	Упражнения жоугун	15 минут
Заполнение дневника			

Вторник	Разминка	Бег на месте с ускорениями и анаэробными движениями, различные махи руками и ногами	30 минут
	ОФП	Работа с собственным весом сериями подходов: мостики, выпрыгивания с приседа, работа на спину	30 минут
	СФП	Отработка основных ударов ногами со жгутом	30 минут
	Заминка	Упражнения жоугун	20 минут
Заполнение дневника			
Среда	Разминка	Бег на месте с ускорениями и анаэробными движениями, различные махи руками и ногами	30 минут
	ОФП	Иньцигун	50 минут
	СФП		
	Заминка	Упражнения жоугун	15 минут
Заполнение дневника			
Четверг	Разминка	Бег на месте с ускорениями и анаэробными движениями, различные махи руками и ногами	30 минут
	ОФП	Работа с собственным весом сериями подходов: отжимания, подтягивания, приседания на одной ноге, качание пресса	30 минут
	СФП	Отработка основных ударов руками со жгутом	25 минут
	Заминка	Упражнения жоугун	25 минут
Заполнение дневника			
Пятница	Разминка	Бег на месте с ускорениями и анаэробными движениями, различные махи руками и ногами	30 минут
	ОФП	Работа с собственным весом сериями подходов: мостики, выпрыгивания с приседа, работа на спину	30 минут
	СФП	Отработка основных ударов ногами со жгутом	25 минут
	Заминка	Упражнения жоугун	20 минут
Заполнение дневника			
Суббота	Разминка	Бег на месте с ускорениями и анаэробными движениями, различные махи руками и ногами	30 минут
	ОФП	Иньцигун	50 минут
	СФП		
	Расслабление, растяжка	Упражнения жоугун	20 минут
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		

Недельный план тренировочных занятий по виду спорта “Шахматы” в дистанционных условиях

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Решения задач на тактику	Ежедневно	15 мин.
	Изучение теории дебютов	Изучение по книгам и посредством электронных шахматных программ	30 мин
	Разыгрывание по интернету тематических партий	Разыгрывание тренировочных партий на шахматных порталах lichess.org, chess.com	30 мин
	Заминка	Заполнение дневника	
Вторник	Решения задач на тактику	Ежедневно	15 мин.
	Изучение стратегических приемов	Изучение по книгам и посредством электронных шахматных программ. Ежедневно	30 мин
	Разыгрывание по интернету тематических партий	Разыгрывание тренировочных партий на шахматных порталах lichess.org, chess.com. Ежедневно	30 мин
	Заминка	Заполнение дневника	
Среда	Решения задач на тактику	Ежедневно	15 мин.
	Изучение теории дебютов	Изучение по книгам и посредством электронных шахматных программ	30 мин
	Разыгрывание по интернету тематических партий	Разыгрывание тренировочных партий на шахматных порталах lichess.org, chess.com	30 мин
	Заминка	Заполнение дневника	
Четверг	<i>Полный отдых</i>		
Пятница	Решения задач на тактику	Ежедневно	15 мин.
	Изучение теории дебютов	Изучение по книгам и посредством электронных шахматных программ	30 мин
	Разыгрывание по интернету тематических партий	Разыгрывание тренировочных партий на шахматных порталах lichess.org, chess.com	30 мин
	Заминка	Заполнение дневника	
Суббота	Решения задач на тактику	Ежедневно	15 мин.
	Изучение теории дебютов	Изучение по книгам и посредством электронных шахматных программ	30 мин

	Разыгрывание по интернету тематических партий	Разыгрывание тренировочных партий на шахматных порталах lichess.org, chess.com	30 мин
	Заминка	Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Решения задач на тактику	Ежедневно	20 мин.
	Изучение теории дебютов	Изучение по книгам и посредством электронных шахматных программ	45 мин
	Разыгрывание по интернету тематических партий	Разыгрывание тренировочных партий на шахматных порталах lichess.org, chess.com	45 мин
	Заминка	Заполнение дневника	
Вторник	Решения задач на тактику	Ежедневно	20 мин.
	Изучение стратегических приемов	Изучение по книгам и посредством электронных шахматных программ. Ежедневно	45 мин
	Разыгрывание по интернету тематических партий	Разыгрывание тренировочных партий на шахматных порталах lichess.org, chess.com. Ежедневно	45 мин
	Заминка	Заполнение дневника	
Среда	Решения задач на тактику	Ежедневно	20 мин.
	Изучение теории дебютов	Изучение по книгам и посредством электронных шахматных программ	45 мин
	Разыгрывание по интернету тематических партий	Разыгрывание тренировочных партий на шахматных порталах lichess.org, chess.com	45 мин
	Заминка	Заполнение дневника	
Четверг	<i>Полный отдых</i>		
Пятница	Решения задач на тактику	Ежедневно	20 мин.
	Изучение теории дебютов	Изучение по книгам и посредством электронных шахматных программ	45 мин
	Разыгрывание по интернету тематических партий	Разыгрывание тренировочных партий на шахматных порталах lichess.org, chess.com	45 мин
	Заминка	Заполнение дневника	
Суббота	Решения задач на тактику	Ежедневно	20 мин.
	Изучение теории дебютов	Изучение по книгам и посредством электронных шахматных программ	45 мин

	Разыгрывание по интернету тематических партий	Разыгрывание тренировочных партий на шахматных порталах lichess.org, chess.com	45 мин
	Заминка	Заполнение дневника	
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Решения задач на тактику	Ежедневно	30 мин.
	Изучение теории дебютов	Изучение по книгам и посредством электронных шахматных программ	1 час
	Разыгрывание по интернету тематических партий	Разыгрывание тренировочных партий на шахматных порталах lichess.org, chess.com	1 час
	Заминка	Заполнение дневника	
Вторник	Решения задач на тактику	Ежедневно	30 мин.
	Изучение стратегических приемов	Изучение по книгам и посредством электронных шахматных программ. Ежедневно	1 час
	Разыгрывание по интернету тематических партий	Разыгрывание тренировочных партий на шахматных порталах lichess.org, chess.com. Ежедневно	1 час
	Заминка	Заполнение дневника	
Среда	Решения задач на тактику	Ежедневно	30 мин.
	Изучение теории дебютов	Изучение по книгам и посредством электронных шахматных программ	1 час
	Разыгрывание по интернету тематических партий	Разыгрывание тренировочных партий на шахматных порталах lichess.org, chess.com	1 час
	Заминка	Заполнение дневника	
Четверг	Решения задач на тактику	Ежедневно	30 мин.
	Изучение стратегических приемов	Изучение по книгам и посредством электронных шахматных программ. Ежедневно	1 час
	Разыгрывание по интернету тематических партий	Разыгрывание тренировочных партий на шахматных порталах lichess.org, chess.com. Ежедневно	1 час
	Заминка	Заполнение дневника	
Пятница	Решения задач на тактику	Ежедневно	30 мин.
	Изучение теории дебютов	Изучение по книгам и посредством электронных шахматных программ	1 час
	Разыгрывание	Разыгрывание тренировочных партий на	1 час

	по интернету тематических партий	шахматных порталах lichess.org, chess.com	
	Заминка	Заполнение дневника	
Суббота	Решения задач на тактику	Ежедневно	30 мин.
	Изучение теории дебютов	Изучение по книгам и посредством электронных шахматных программ	1 час
	Разыгрывание по интернету тематических партий	Разыгрывание тренировочных партий на шахматных порталах lichess.org, chess.com	1 час
	Заминка	Заполнение дневника	
	НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ		
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Решения задач на тактику	Ежедневно	30 мин.
	Изучение теории дебютов	Изучение по книгам и посредством электронных шахматных программ	1 час 20 мин
	Разыгрывание по интернету тематических партий	Разыгрывание тренировочных партий на шахматных порталах lichess.org, chess.com	1 час 20 мин
	Заминка	Заполнение дневника	
Вторник	Решения задач на тактику	Ежедневно	30 мин.
	Изучение стратегических приемов	Изучение по книгам и посредством электронных шахматных программ. Ежедневно	1 час 20 мин
	Разыгрывание по интернету тематических партий	Разыгрывание тренировочных партий на шахматных порталах lichess.org, chess.com. Ежедневно	1 час 20 мин
	Заминка	Заполнение дневника	
Среда	Решения задач на тактику	Ежедневно	30 мин.
	Изучение теории дебютов	Изучение по книгам и посредством электронных шахматных программ	1 час 20 мин
	Разыгрывание по интернету тематических партий	Разыгрывание тренировочных партий на шахматных порталах lichess.org, chess.com	1 час 20 мин
	Заминка	Заполнение дневника	
Четверг	Решения задач на тактику	Ежедневно	30 мин.
	Изучение стратегических приемов	Изучение по книгам и посредством электронных шахматных программ. Ежедневно	1 час 20 мин
	Разыгрывание по интернету	Разыгрывание тренировочных партий на шахматных порталах lichess.org, chess.com.	1 час 20 мин

	тематических партий	Ежедневно	
	Заминка	Заполнение дневника	
Пятница	Решения задач на тактику	Ежедневно	30 мин.
	Изучение теории дебютов	Изучение по книгам и посредством электронных шахматных программ	1 час 20 мин
	Разыгрывание по интернету тематических партий	Разыгрывание тренировочных партий на шахматных порталах lichess.org, chess.com	1 час 20 мин
	Заминка	Заполнение дневника	
Суббота	Решения задач на тактику	Ежедневно	30 мин.
	Изучение теории дебютов	Изучение по книгам и посредством электронных шахматных программ	1 час 20 мин
	Разыгрывание по интернету тематических партий	Разыгрывание тренировочных партий на шахматных порталах lichess.org, chess.com	1 час 20 мин
	Заминка	Заполнение дневника	
	НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ		
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		

Недельный план тренировочных занятий по виду спорта “Шашки” в дистанционных условиях

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Решение простейших ударов	10 минут
	Обучение	Решение комбинаций: - типовые удары с разных полей	60 мин
	Закрепление	Практика: 1 партия по быстрой программе с контролем времени по 10 минут на игровом портале gambler.ru -заполнение дневника	20 мин
Вторник	Разминка	Решение простейших ударов	10 минут
	Обучение	Обучение: - Разбор сыгранной партии - типовые удары с разных полей	60 мин
	Закрепление	Практика: 2 партии по молниеносной программе с контролем времени по 5 минут на игровом портале gambler.ru -заполнение дневника	20 мин
Среда	Разминка	Решение простейших ударов	10 минут
	Обучение	Обучение: - Разбор сыгранной партии - типовые удары с разных полей	60 мин
	Закрепление	Практика: 1 партия по быстрой программе с контролем времени по 10 минут на игровом портале gambler.ru -заполнение дневника	20 мин
Четверг	Разминка	Решение простейших ударов	10 минут
	Обучение	Обучение: - Разбор сыгранной партии - типовые удары с разных полей	60 мин
	Закрепление	Практика: Игра на авторассадке с разными людьми на игровом портале gambler.ru -заполнение дневника	20 мин
Пятница	Разминка	Решение простейших ударов	10 минут
	Обучение	Обучение: - Разбор сыгранной партии - типовые удары с разных полей	60 мин
	Закрепление	Практика: 1 Практика: 2 партии по молниеносной программе с контролем времени по 5 минут на игровом портале gambler.ru -заполнение дневника	20 мин
Суббота	Разминка	Решение простейших ударов	10 минут

	Обучение	Обучение: - Разбор сыгранной партии - типовые удары с разных полей	60 мин
	Закрепление	Практика: 1 партия по быстрой программе с контролем времени по 10 минут на игровом портале gambler.ru -заполнение дневника	20 мин
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье		Полный отдых	
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Решение комбинаций: - типовые удары с разных полей	30 минут
	Обучение	Обучение: - школа позиционной игры	50 минут
	Закрепление	Практика: 1 партия по быстрой программе с контролем времени по 10 минут на игровом портале gambler.ru -заполнение дневника	20 минут
Вторник	Разминка	Решение комбинаций: - типовые удары с разных полей	30 минут
	Обучение	Обучение: - школа позиционной игры - Разбор сыгранной партии	50 минут
	Закрепление	Практика: 2 партии по молниеносной программе с контролем времени по 5 минут на игровом портале gambler.ru -заполнение дневника	20 минут
Среда	Разминка	Решение комбинаций: - типовые удары с разных полей	30 минут
	Обучение	Обучение: - школа позиционной игры - Разбор сыгранной партии	50 минут
	Закрепление	Практика: 1 партия по быстрой программе с контролем времени по 10 минут на игровом портале gambler.ru -заполнение дневника	20 минут
Четверг	Разминка	Решение комбинаций: - типовые удары с разных полей	30 минут
	Обучение	Обучение: - Обзор дебютов - Разбор сыгранной партии	50 минут
	Закрепление	Практика: Игра на авторассадке с разными людьми на игровом портале gambler.ru -заполнение дневника	20 минут
Пятница	Разминка	Решение комбинаций: - типовые удары с разных полей	30 минут
	Обучение	Обучение: - Обзор дебютов - Разбор сыгранной партии	50 минут
	Закрепление	Практика:	20 минут

		1 Практика: 2 партии по молниеносной программе с контролем времени по 5 минут на игровом портале gambler.ru -заполнение дневника	
Суббота	Разминка	Решение комбинаций: - типовые удары с разных полей	30 минут
	Обучение	Обучение: - Обзор дебютов - Разбор сыгранной партии	50 минут
	Закрепление	Практика: 1 партия по быстрой программе с контролем времени по 10 минут на игровом портале gambler.ru -заполнение дневника	20 минут
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Решение комбинаций: - типовые удары с разных полей	30 минут
	Обучение	Обучение: - школа позиционной игры	50 минут
	Закрепление	Практика: 1 партия по быстрой программе с контролем времени по 10 минут на игровом портале gambler.ru -заполнение дневника	20 минут
Вторник	Разминка	Решение комбинаций: - типовые удары с разных полей	30 минут
	Обучение	Обучение: - школа позиционной игры - Разбор сыгранной партии	50 минут
	Закрепление	Практика: 2 партии по молниеносной программе с контролем времени по 5 минут на игровом портале gambler.ru	20 минут
Среда	Разминка	Решение комбинаций: - типовые удары с разных полей	30 минут
	Обучение	Обучение: - школа позиционной игры - Разбор сыгранной партии	50 минут
	Закрепление	Практика: 1 партия по быстрой программе с контролем времени по 10 минут на игровом портале gambler.ru -заполнение дневника	20 минут
Четверг	Разминка	Решение комбинаций: - типовые удары с разных полей	30 минут
	Обучение	Обучение: - Обзор дебютов - Разбор сыгранной партии	50 минут
	Закрепление	Практика: Игра на авторассадке с разными людьми на игровом портале gambler.ru -заполнение дневника	20 минут

Пятница	Разминка	Решение комбинаций: - типовые удары с разных полей	30 минут
	Обучение	Обучение: - Обзор дебютов - Разбор сыгранной партии	50 минут
	Закрепление	Практика: 1 Практика: 2 партии по молниеносной программе с контролем времени по 5 минут на игровом портале gambler.ru -заполнение дневника	20 минут
Суббота	Разминка	Решение комбинаций: - типовые удары с разных полей	30 минут
	Обучение	Обучение: - Обзор дебютов - Разбор сыгранной партии	50 минут
	Закрепление	Практика: 1 партия по быстрой программе с контролем времени по 10 минут на игровом портале gambler.ru -заполнение дневника	20 минут
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений
Понедельник	Разминка	Решение: -комбинаций	20 минут
	Обучение	Обучение: - Анализ сыгранных партий	30 минут
	Закрепление	Практика: Участие в турнирах на игровых порталах gambler.ru или playok.com -заполнение дневника	70 минут
Вторник	Разминка	Решение: - форсированных выигрышей	20 минут
	Обучение	Обучение: - Разбор сыгранных партий	30 минут
	Закрепление	Практика: Участие в турнирах на игровых порталах gambler.ru или playok.com -заполнение дневника	70 минут
Среда	Разминка	Решение: - этюдов	20 минут
	Обучение	Обучение: - Разбор сыгранных партий	30 минут
	Закрепление	Практика: Участие в турнирах на игровых порталах gambler.ru или playok.com -заполнение дневника	70 минут
Четверг	Разминка	Решение: - комбинаций	20 минут
	Обучение	Обучение: - Разбор сыгранных партий	30 минут
	Закрепление	Практика: Участие в турнирах на игровых порталах gambler.ru или playok.com	70 минут

		-заполнение дневника	
Пятница	Разминка	Решение: - комбинаций	20 минут
	Обучение	Обучение: - Разбор сыгранных партий	30 минут
	Закрепление	Практика: Участие в турнирах на игровых порталах gambler.ru или playok.com -заполнение дневника	70 минут
Суббота	Разминка	Решение: - комбинаций	20 минут
	Обучение	Обучение: - Разбор сыгранных партий	30 минут
	Закрепление	Практика: Участие в турнирах на игровых порталах gambler.ru или playok.com -заполнение дневника	70 минут
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		

**Недельный план тренировочных занятий
по виду спорта “Шорт – трек” в дистанционных условиях**

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений по времени,
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	5 мин.
		Упражнения со скакалкой	10 мин.
	ОФП	Прыжки через скамейку	10 раз x 3 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	10 раз x 3 подходов
		Выпрыгивание вверх	10 раз x 3 подходов
	Растяжка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	5 мин.
		Упражнения со скакалкой	10 мин.
	ОФП	«Бёрпи»	10 раз x 3 подходов
		«Склёпка»	10 раз x 3 подходов
	Растяжка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	5 мин.
		Упражнения со скакалкой	10 мин.
	ОФП	«Скалолаз»	10 раз x 3 подходов
		«Ножницы»	10 раз x 3 подходов
		Отжимания с прыжком	10 раз x 3 подходов
	Растяжка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Четверг	<i>Полный отдых</i>		
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц	5 мин.
		Упражнения со скакалкой	10 мин.
	ОФП	Прыжки через скамейку	10 раз x 3 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	10 раз x 3 подходов
		Выпрыгивание вверх	10 раз x 3 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	5 мин.
		Упражнения со скакалкой.	10 мин.
	ОФП	Отжимание	25 мин 10 раз x 3 подходов
		Пресс	10 раз x 3 подходов
		Приседание	10 раз x 3 подходов
	Растяжка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			

НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)			
Дни недели	Содержание и характер упражнений	Методические указания	Продолжительность упражнений по времени
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	5 мин.
		Упражнения со скакалкой	10 мин.
	ОФП	Прыжки через скамейку	20 раз x 3 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	20 раз x 3 подходов
		Выпрыгивание вверх	20 раз x 3 подходов
	Растяжка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	5 мин.
		Упражнения со скакалкой	10 мин.
	ОФП	«Бёрпи»	20 раз x 3 подходов
		«Склёпка»	20 раз x 3 подходов
	Растяжка	Растягивание	5 мин.
		Заполнение дневника	
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	5 мин.
		Упражнения со скакалкой	10 мин.
	ОФП	«Скалолаз»	20 раз x 3 подходов
		«Ножницы»	20 раз x 3 подходов
		Отжимания с прыжком	20 раз x 3 подходов
	Растяжка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Четверг	<i>Полный отдых</i>		
Пятница	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	5 мин.
		Упражнения со скакалкой	10 мин.
	ОФП	Прыжки через скамейку	20 раз x 3 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	20 раз x 3 подходов
		Выпрыгивание вверх	20 раз x 3 подходов
	Заминка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	5 мин.
		Упражнения со скакалкой.	10 мин.
	ОФП	Отжимание	20 раз x 3 подходов
		Пресс	20 раз x 3 подходов
		Приседание	20 раз x 3 подходов
	Растяжка	Растягивание	5 мин.
Заполнение дневника			
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		
ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА			
Дни недели	Содержание и характер	Методические указания	Продолжительность упражнений

	упражнений		
Понедельник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
		Упражнения со скакалкой	10 мин.
	ОФП	Прыжки через скамейку	20 раз x 4 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	20 раз x 4 подходов
		Выпрыгивание вверх	20 раз x 4 подходов
	Растяжка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Вторник	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
		Упражнения со скакалкой	10 мин.
	ОФП	«Бёрпи»	20 раз x 4 подходов
		«Склёпка»	20 раз x 4 подходов
	Растяжка	Растягивание	10 мин.
		Заполнение дневника	
Среда	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
		Упражнения со скакалкой	10 мин.
	ОФП	«Скалолаз»	20 раз x 4 подходов
		«Ножницы»	20 раз x 4 подходов
		Отжимания с прыжком	20 раз x 4 подходов
	Растяжка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Четверг	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
		Упражнения со скакалкой	10 мин.
	ОФП	Прыжок в длину с места	20 раз x 3 подходов
		Отжимание	20 раз x 4 подходов
		Скакалка	1 мин x 5 подходов
	Растяжка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
Заполнение дневника			
Пятница	Разминка	Растягивание	10 мин.
		Упражнения со скакалкой	10 мин.
	ОФП	Прыжки через скамейку	20 раз x 4 подходов
		Прыжки в длину через скамейку	20 раз x 4 подходов
		Выпрыгивание вверх	20 раз x 3 подходов
	Растяжка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
Суббота	Разминка	Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц.	10 мин.
		Упражнения со скакалкой.	10 мин.
	ОФП	Отжимание	20 раз x 4 подходов
		Пресс	20 раз x 4 подходов
		Приседание	20 раз x 4 подходов
	Растяжка	Растягивание	10 мин.
Заполнение дневника			
НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ			
Воскресенье	<i>Полный отдых</i>		

