Приложение 2

к приказу МБУ СП СШОР «Кедр»

от \_21 .04.2020\_ № \_КС-03-133/0\_

**ОБРАЗЕЦ**

План тренировочных занятий

для самостоятельной работы спортсменов отделения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

тренера/инструктора по спорту (Ф.И.О) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группа \_\_\_\_\_\_

с \_\_\_\_\_\_\_\_2020 по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День недели,дата | Цели и задачи тренировки | Содержание (описание упражнений, дозировка по времени) | Итого мин. |
| Понедельник 04.2020 г. | Развитие скоростно-силовой выносливости, гибкости, координации, силы | Бег на месте – 5 мин.Прыжки на месте (разножка) – 5 мин.ОРУ на месте – 20 мин.ОФП: – сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 2 х15 раз.- приседание 3 х 20 раз.- поднимание туловища из исходного положения лежа на спине – 2 х 20 раз.СФУ:- «бой с тенью» (удары руками) – 2х1 мин.- «бой с тенью» (удары ногами») – 2х1 мин.- «бой с тенью» (комбинации ударов руками и ногами) – 2х1 мин.СТТМ:- защита от ударов (блоки, подставки) -2х1мин- защита от ударов (уклоны, нырки) -2х1мин.- комбинированная защита – 2х1 мин.Далее ссылка на интернет ресурс, видео-тренировку в группе в Viber. |  60 |
| Вторник 04.2020 г. | Развитие скоростно-силовой выносливости, гибкости, координации, силы | ОРУ на месте – 20 мин.СФУ:- бег на месте с ударами руками 1 мин.- прыжки с переносом веса тела 1 мин.- отжимание от пола с выпрыгиванием 1 мин.- прыжки (разножка) 1 мин.- отжимание с хлопком 1 мин.- приседание с прыжком в верх 1 мин.- попеременное отжимание на одной руке 1м.- поднимание туловища из исходного положения лежа на спине 1 мин.Выполнять по круговой системе (один круг) с отдыхом между упражнениями 1 мин.- «бой с тенью» 2х1 мин. |  60 |
| Среда 04.2020 г. | Развитие скоростно-силовой выносливости, гибкости, координации, силы | Бег на месте – 5 мин.Прыжки на месте (разножка) – 5 мин.ОРУ на месте – 20 мин.ОФП: – сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 2 х15 раз.- приседание 3 х 20 раз.- поднимание туловища из исходного положения лежа на спине – 2 х 20 раз.СФУ:- «бой с тенью» (удары руками) – 2х1 мин.- «бой с тенью» (удары ногами») – 2х1 мин.- «бой с тенью» (комбинации ударов руками и ногами) – 2х1 мин.СТТМ:- защита от ударов (блоки, подставки) -2х1мин- защита от ударов (уклоны, нырки) -2х1мин.- комбинированная защита – 2х1 мин.Далее ссылка на интернет ресурс, видео-тренировку в группе в Viber. |   60 |
| Четверг 04.2020 г. | Развитие скоростно-силовой выносливости, гибкости, координации, силы | ОРУ на месте – 20 мин.СФУ:- бег на месте с ударами руками 1 мин.- прыжки с переносом веса тела 1 мин.- отжимание от пола с выпрыгиванием 1 мин.- прыжки (разножка) 1 мин.- отжимание с хлопком 1 мин.- приседание с прыжком в верх 1 мин.- попеременное отжимание на одной руке 1м.- поднимание туловища из исходного положения лежа на спине 1 мин.Выполнять по круговой системе (один круг) с отдыхом между упражнениями 1 мин.- «бой с тенью» 2х1 мин. |   60 |
| Пятница 04.2020 г. | Развитие скоростно-силовой выносливости, гибкости, координации, силы | Бег на месте – 5 мин.Прыжки на месте (разножка) – 5 мин.ОРУ на месте – 20 мин.ОФП: – сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 2 х15 раз.- приседание 3 х 20 раз.- поднимание туловища из исходного положения лежа на спине – 2 х 20 раз.СФУ:- «бой с тенью» (удары руками) – 2х1 мин.- «бой с тенью» (удары ногами») – 2х1 мин.- «бой с тенью» (комбинации ударов руками и ногами) – 2х1 мин.СТТМ:- защита от ударов (блоки, подставки) -2х1мин- защита от ударов (уклоны, нырки) -2х1мин.- комбинированная защита – 2х1 мин.Далее ссылка на интернет ресурс, видео-тренировку в группе в Viber. |   60 |
| Суббота 04.2020 г. | Развитие скоростно-силовой выносливости, гибкости, координации, силы | ОРУ на месте – 20 мин.СФУ:- бег на месте с ударами руками 1 мин.- прыжки с переносом веса тела 1 мин.- отжимание от пола с выпрыгиванием 1 мин.- прыжки (разножка) 1 мин.- отжимание с хлопком 1 мин.- приседание с прыжком в верх 1 мин.- попеременное отжимание на одной руке 1м.- поднимание туловища из исходного положения лежа на спине 1 мин.Выполнять по круговой системе (один круг) с отдыхом между упражнениями 1 мин.- «бой с тенью» 2х1 мин. |   60 |
|  .04.2020 г. |  | ВЫХОДНОЙ |  |