|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер**  **упражнений** | **Методические Указания** | **Продолжительность**  **упражнений** |
| Понедельник  /07.09.2020/ | Тема | Прыжки через нарты ( быстрые нарты) |  |
| Разминка | Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин |
| ОФП | Упражнения на тренажерах. |  |
| Заминка | Растягивания. | 5 мин. |
| Вторник  /08.09.2020/ | Тема | Северный тройной прыжок. |  |
| Разминка | Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц | 10 мин. |
| ОФП | Приседания с выпадом. В прыжки с место в длину. | 30 раз.  3 подхода.  3 раз 3 подхода. |
| Впрыгивание вверх из полного приседа. | 12 раз 2 подхода. |
| Скакалка | 30 сек.  3-4 подхода. |
| Заминка | Растягивания. | 5 мин |
| Среда  /09.09.2020/ | Тема | Игровой день. |  |
| Разминка | Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Скакалка | 50 прыжков |
| Приседания в выпаде 10-15 раз (на каждую ногу). | 2-3 подхода. |
| Впрыгивание вверх из полного приседа. | 8-12 раз.3 подхода. |
| пресс | 10-20 раз. 3-4 подхода. |
| Поднимание стопы (с пятки на носок) | 10-20раз.  3 подхода. |
| Заминка | Растягивания. | 5 мин |
| Четверг  /10.09.2020/ | Тема | Кроссовая подготовка |  |
| Разминка | Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15 мин |
|  |  |
| ОФП | Поднимание и опускание туловища из положения сидя с фиксаций стопы и без фиксацией. | 15 раз.  3 подхода. |
| Заминка | Упражнения на гибкостьр Растягивания. | 5 мин |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | |
|  |  | | |
| Пятница  /11.09.2020/ | Тема | ОФП (общая физическая подготовка). (ДО) |  |
| Разминка |  |  |
| ОФП |  |  |
|  |  |
|  |  |
| Заминка |  |  |
| Суббота | *Полный отдых* | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |