|  |
| --- |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** |
| **Дни недели** | **Содержание и характер****упражнений** | **Методические Указания** | **Продолжительность****упражнений** |
| Понедельник/14.09.2020/ | Тема | Метания аркана на хорей. |  |
| Разминка | Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин |
| ОФП | Специальное технического упражнения для развития плечевого сустава. |  |
| Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа. | 20 раз 3 подхода |
|  |  |
| Заминка | Растягивания. | 5 мин |
| Вторник /15.09.2020/ | Тема | Прыжки через нарты (количество раз) |  |
| Разминка | Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Прыжки на месте: ноги врозь – вместе – с крестно. | 15-20 раз.3-4 подхода. |
| Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа. | 10-15 раз.2-3 подхода. |
| Прыжки через скакалку. | 30 сек.3-4 подхода. |
| Заминка | Растягивания. | 5 мин |
| Среда/16.09.2020/ | 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 20-30 раз (на каждую ногу). | 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/17.09.2020/ | Тема | Метания малого мяча на цель. |  |
|  Разминка | Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин |
| Поднимание и опускание туловища из положения сидя с фиксаций стопы и без фиксацией. | 10-15 раз.3-4 подхода. |
| ОФП |  |  |
| Заминка | Упражнения на гибкостьр Растягивания. | 5 мин |
|  |
|  |  |
| Пятница/18.09.2020/ | Тема | ОФП (общая физическая подготовка). (ДО) |  |
|  Разминка |  |  |
| ОФП |  |  |
|  |  |
| Заминка |  |  |
| Суббота | *Полный отдых* |
| Воскресенье  | *Полный отдых* |