|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер**  **упражнений** | **Методические Указания** | **Продолжительность**  **упражнений** |
| Понедельник  /21.09.2020/ | Тема | Прыжки через нарты на время. |  |
| Разминка | Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Впрыгивание вверх из полного приседа. | 15 раз  2 подхода. |
| Упражнения для развития брюшного пресса. |  |
|  |
| Заминка | Растягивания. | 5 мин. |
| Вторник  /22.09.2020/ | Тема | Северный тройной прыжок. |  |
| Разминка | Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Прыжки на месте: ноги врозь – вместе – с крестно. | 20-30 раз.  3 подхода. |
| Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа. | 10-15 раз.  2-3 подхода. |
| Прыжки через скакалку. | 30 сек.  4 подхода. |
| Заминка | Растягивания. | 5 мин |
| Среда  /23.09.2020/ | 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  /24.09.2020/ | Тема | Метания аркана на хорей. |  |
| 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. | 15 раз.  3 подхода. |
| ОФП | Упражнения на тренажерах для развития рук и плечевого пояса. |  |
| Заминка | Упражнения на гибкостьр Растягивания. | 5 мин |
| Пятница  /25.09.2020/ | Тема | ОФП (общая физическая подготовка). ( ДО) |  |
| Разминка |  |  |
| ОФП |  |  |
|  |  |
| Заминка |  |  |
| Суббота | *Полный отдых* | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |