**Недельный план тренировочных занятий**

**по виду спорта «Северное многоборье» в дистанционных условиях**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** | | | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер**  **упражнений** | **Методические Указания** | | **Продолжительность**  **упражнений** | |
| Вторник  /01.09.2020/ | Тема | Кроссовая подготовка (Бег на по пересеченной местности). | |  | |
| Разминка | Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | | 15 мин. | |
| ОФП | Приседания. | | 20-30раз.  3-4 подхода. | |
| Сгибание и разгибание рук, в упоре лежа. | | 20-55 раз.  2-3 подхода. | |
| Прыжки через скакалку. | | 30 сек.  3-4 подхода. | |
| Заминка | Растягивания. | | 5 мин | |
| Среда  /02.09.2020/ | 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  /03.09.2020/ | Тема | Прыжки через нарты(Объём). | |  | |
| Разминка | Бег на месте. Общая специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | | 15мин | |
| Поднимание и опускание туловища из положения сидя с фиксаций стопы и без фиксацией. | | 20-25 раз.  3 подхода. | |
| ОФП |  | |  | |
| Заминка | Упражнения на гибкостьр Растягивания. | | 5 мин | |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | | | |
|  |  | | | | |
| Пятница  /04.09.2020/ | Тема | | ОФП (общая физическая подготовка). ***Дистанционное обучение.(ДО)*** | |  |
| Разминка | |  | |  |
| ОФП | |  | |  |
|  | |  |
|  | |  |
| Заминка | |  | |  |
| Суббота | *Полный отдых* | | | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | | | |

**НП - 2**