**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**