Приложение № 1 к методическим рекомендациям

Приложение № 3 к методическим рекомендациям

# Примерный недельный план тренировочных занятий

**по виду спорта “Волейбол” среди девушек в дистанционных условиях**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и**  **характер упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность**  **упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Прыжки через скамейку | 30 сек х 3 подходов |
| Прыжки в длину через скамейку | 7 раз х 3 подходов |
| Выпрыгивание вверх | 7 раз х 3 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Отжимание | 8 раз х 3 подходов |
| Пресс | 8 раз х 3 подходов |
| Приседание | 8 раз х 3 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Отжимание и приседание | 7 раз х 5 кругов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | *Полный отдых* | | |
| Пятница | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Прыжки через скамейку | 30 сек х 3 подходов |
| Прыжки в длину через скамейку | 7 раз х 3 подходов |
| Выпрыгивание вверх | 7 раз х 3 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП и СФП | Ходьба (на носках, пятках) | 15 шагов х 8  подходов |
| Ходьба с выпадами при каждом выпаде  касаться руками пола впереди стоящей ноги | 10 раз х 6 подходов |
| Упражнения со скакалкой | 60сек х 5 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и**  **характер упражнений** | **Методические указание** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Общая специализированная разминка на | 15 мин. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | основные и специальные группы мышц. |  |
| ОФП | Прыжки через скамейку | 30 сек х 5 подходов |
| Прыжки в длину через скамейку | 10 раз х 3 подходов |
| Выпрыгивание вверх | 10 раз х 3 подходов |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| ОФП | Отжимание | 10 раз х 3 подходов |
| Пресс | 10 раз х 3 подходов |
| Приседание | 10 раз х 3 подходов |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| ОФП | Отжимание и приседание всего | 10 раз х 6 кругов |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | *Полный отдых* | | |
| Пятница | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| ОФП | Прыжки через скамейку | 30 сек х 5 подходов |
| Прыжки в длину через скамейку | 10 раз х 3 подходов |
| Выпрыгивание вверх | 10 раз х 3 подходов |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| ОФП и СФП | Ходьба (на носках, пятках) | 15 шагов х 10  подходов |
| Ходьба с выпадами при каждом выпаде  касаться руками пола впереди стоящей ноги | 15 раз х 7 подходов |
| Упражнения со скакалкой | 1 мин х 3 подходов |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и**  **характер упражнений** | **Методические указание** | **Продолжительность**  **упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 20 мин. |
| ОФП | Прыжки через скамейку | 45 сек х 5 подходов |
| Прыжки в длину через скамейку | 10 раз х 4 подходов |
| Выпрыгивание вверх | 10 раз х 4 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 20 мин. |
| ОФП | Отжимание | 15 раз х 3 подходов |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Пресс | 15 раз х 3 подходов |
| Приседание | 15 раз х 3 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 20 мин. |
| ОФП | Отжимание и приседание всего | 10 раз х 8 кругов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 20 мин. |
| ОФП | Упражнения со скакалкой | 1 мин х 5 подходов |
| Выпрыгивание из глубокого приседа | 10 раз х 4 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Пятница | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 20 мин. |
| ОФП | Прыжки через скамейку | 45 сек х 5 подходов |
| Прыжки в длину через скамейку | 10 раз х 4подходов |
| Выпрыгивание вверх | 10 раз х 4 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 20 мин. |
| ОФП и СФП | Ходьба (на носках, пятках) | 20 шагов х 10  подходов |
| Ходьба с выпадами при каждом выпаде  касаться руками пола впереди стоящей ноги | 15 раз х 8 подходов |
| Упражнения со скакалкой | 1 мин х 5 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |

Приложение № 4 к методическим рекомендациям

# Примерный недельный план тренировочных занятий

**по виду спорта “Волейбол” среди юношей в дистанционных условиях**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и**  **характер упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Прыжки через скамейку | 30 сек х 4 подходов |
| Прыжки в длину через скамейку | 7 раз х 4 подходов |
| Выпрыгивание вверх | 7 раз х 4 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Отжимание | 10 раз х 4 подходов |
| Пресс | 10 раз х 4 подходов |
| Приседание | 10 раз х 4 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Отжимание и приседание | 12 раз х 8 кругов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | *Полный отдых* | | |
| Пятница | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Прыжки через скамейку | 30 сек х 4 подходов |
| Прыжки в длину через скамейку | 7 раз х 4 подходов |
| Выпрыгивание вверх | 7 раз х 4 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП и СФП | Ходьба (на носках, пятках) | 25 шагов х 8  подходов |
| Ходьба с выпадами при каждом выпаде  касаться руками пола впереди стоящей ноги | 15 раз х 7 подходов |
| Упражнения со скакалкой | 60сек х 7 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и**  **характер упражнений** | **Методические указание** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | ОФП | Прыжки через скамейку | 30 сек х 5 подходов |
| Прыжки в длину через скамейку | 10 раз х 5 подходов |
| Выпрыгивание вверх | 10 раз х 5 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Отжимание | 15 раз х 4 подходов |
| Пресс | 15 раз х 4 подходов |
| Приседание | 15 раз х 4 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Отжимание и приседание всего | 14 раз х 9 кругов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг |  | Полный отдых |  |
| Пятница | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Прыжки через скамейку | 30 сек х 5 подходов |
| Прыжки в длину через скамейку | 10 раз х 5 подходов |
| Выпрыгивание вверх | 10 раз х 5 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП и СФП | Ходьба (на носках, пятках) | 25 шагов х 9  подходов |
| Ходьба с выпадами при каждом выпаде  касаться руками пола впереди стоящей ноги | 15 раз х 8 подходов |
| Упражнения со скакалкой | 60сек х 8 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и**  **характер упражнений** | **Методические указание** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Прыжки через скамейку | 30 сек х 5 подходов |
| Прыжки в длину через скамейку | 15 раз х 5 подходов |
| Выпрыгивание вверх | 15 раз х 5 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Отжимание | 20 раз х 4 подходов |
| Пресс | 20 раз х 4 подходов |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Приседание | 20 раз х 4 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Отжимание и приседание всего | 16 раз х 10 кругов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Упражнения со скакалкой | 45 сек х 6 подходов |
| Выпрыгивание из глубокого приседа | 20 раз х 6 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин |
| Заполнение дневника |  |
| Пятница | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП | Прыжки через скамейку | 30 шагов х 10  подходов |
| Прыжки в длину через скамейку | 20 раз х 8 подходов |
| Выпрыгивание вверх | 60сек х 8 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Общая специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 5 мин. |
| ОФП и СФП | Ходьба (на носках, пятках) | 25 шагов х 10  подходов |
| Ходьба с выпадами при каждом выпаде  касаться руками пола впереди стоящей ноги | 20 раз х 8 подходов |
| Упражнения со скакалкой | 1 мин х 7 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |

Приложение № 7 к методическим рекомендациям

# Примерный недельный план тренировочных занятий

**по виду спорта “Легкая атлетика” в дистанционных условиях**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и**  **характер упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность**  **упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Бег на месте. Общая  специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10-15 мин. |
| ОФП | Прыжки на месте: ноги врозь–  вместе – в положение «ножницы»  - вместе – скрестно и т. д | 15-20 раз х3-5  подходов |
| Сгибание и разгибание рук, в упоре  лежа | (максимальное  количество раз за 15- 20с) х 3-5подходов |
| Подтягивание с отягощением  (набивной мяч, гантели,). | Возможность  повторения не более 4- 6 раз х 3-4подходов |
| Прыжки через скакалку | 30-60секх3-5подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Бег на месте. Общая  специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15- мин. |
| ОФП | Приседания в выпаде | 10-15раз (на каждую  ногу) х2-4подхода |
| Выпрыгивания вверх из полного  приседа | 8-15раз х2-4подхода |
| Прыжки над линией ноги скрёстно – | 10-20раз х3-4 подхода |
| Пресс | 10-20 раз х 3-4  подхода |
| Поднимание стоп(с пятки на носок) | 11-20раз х2-4 подхода |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | Бег на месте. Общая  специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15-мин. |
| ОФП | Прыжки через скакалку | .-30-40 секх3-4подхода |
| Прыжки через линию  (гимнастическую палку) вперёд-назад  ) | 15-20раз х3-4подхода |
| Боковые прыжки через линию  (гимнастическую палку) влево – вправо) | 15-20раз х3-4подхода |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Упражнения для пресса и спины | 10-20рх3-4п |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | Разминка | Бег на месте Общая  специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15- мин. |
| ОФП | Поднимание и опускание туловища  из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций | 10-15раз х3-4подхода |
| Приседания | 10-20раз х2-4подхода |
| Прыжки через скакалку | 10 минх3-4подхода |
| Лежа на животе, руки за головой,  поднимание ипускание туловища, прогибая спину | 8-15рх2-4п. |
| Планка | 20-40секх2-4подхода |
| Скакалка | 30-60сек.х 2-4  подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Пятница | Разминка | Бег на месте.Общая  специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 20 мин. |
| ОФП | Встать на середину резинового бинта,  концы взять в руки. Поднимание рук в стороны, растягивая резиновый бинт (амортизатор), с остановками и удерживанием в статических положениях по 4-6 с в каждом при различных углах (остановки можно выполнять при углах 45 и 90 градусов, нагрузку можно увеличить за счет предварительного натяжения бинта). | 8-10 раз х3-4 подходов |
| Сгибание и разгибание рук в упоре,  остановками и удерживанием 4-6 с в каждом из них. | 8-10раз х3-4подходов |
| Подтягивания до отказа - | 3-4подхода |
| Отжимание от пола до отказа | 2-4подхода |
| Прыжки со сменой ног в выпаде  (разножка) | 10-15раз х2-4подхода |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Бег на месте. Общая  специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| ОФП и СФП | Прыжки через натянутую скакалку | 20-30 сек х 2-4  подходов |
| Прыжки боком через скакалку | 20-30с х 2-4 подхода |
| Выпрыгивание вверх с приседа | 10-15 раз х 2-4  подхода |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Ходьба (на носках, пятках) | 20 шагов х 3-  5подходов |
| Скакалка | 30- 1 мин х 3-  4подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и**  **характер упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность**  **упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Бег на месте.Общая  специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15-20 мин. |
| ОФП | Прыжки на месте: ноги врозь–  вместе – в положение «ножницы»  - вместе – скрестно и т.д | 15-20 раз х3-5  подходов |
| Сгибание и разгибание рук, в упоре  лежа | (максимальное  количество раз за 15- 20с )3-5подходов |
| Подтягивание с отягощением  (набивной мяч, гантели,). | Возможность  повторения не более 4- 6 раз.х3-4подхода. |
| Прыжки через скакалку | 30-60сек. х 3-  5подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Бег на месте Общая  специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15-20 мин. |
| ОФП | Приседания в выпаде | 10-20раз (на каждую  ногу) х3-5 подхода |
| Выпрыгивания вверх из полного  приседа | 15-20раз х3-5подходов |
| Прыжки над линией ноги скрёстно | 15-30раз х3-5 подхода |
| Отжимание | 15 -20раз х 3-5  подхода |
| Пресс | 20-40 раз х 3-5  подхода |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | Бег на месте. Общая  специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15-20 мин. |
| ОФП | Перекаты с пятки на носок Исходное  положение – руки на поясе, держать осанку, живот втянуть, таз подтянуть  «на себя» Перекат на пятки пальцы  «на себя» – подъём на носки максимально на самые пальцы. В максимальной позиции почувствовать | 15раз х4-5подхода |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | напряжение икроножных мышц.- |  |
| Боковые прыжки через линию  (гимнастическую палку) влево – вправо. | 15-30раз х4-5подходов |
| Упор присев-упор лежа-отжимание-  упор присев-подскок | 10-15раз х4-6подходов |
| Упражнения для пресса и спины | 10-20раз х3-4подхода |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | Разминка | Бег на месте Общая  специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15-20 мин. |
| ОФП | Подтягивание в висе для мальчиков и  подтягивание в висе лежа для девочек. | 10-15раз х3-5подходов |
| Поднимание и опускание туловища  из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций. | 15-20раз х3-5подходов |
| Приседания | 15-20раз х3-5подходов |
| Прыжки через скакалку | 10 минх3-5подходов |
| Лежа на животе, руки за головой,  поднимание и опускание туловища, прогибая спину | 10-20раз х3-5подходов |
| Планка | 30-90сек.х3-5подходов |
| Скакалка | 1 мин х 5 подходов |
| Выпрыгивание из глубокого приседа | 10 раз х 3-4 подхода |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Пятница | Разминка | Бег на месте.Общая  специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 20 мин. |
| ОФП | Встать на середину резинового бинта,  концы взять в руки. Поднимание рук в стороны, растягивая резиновый бинт (амортизатор), с остановками и удерживанием в статических положениях по 5-6 с в каждом при различных углах (остановки можно выполнять при углах 45 и 90 градусов, нагрузку можно увеличить за счет предварительного натяжения бинта). | 10-15 раз х4-5  подходов |
| Сгибание и разгибание рук в упоре  остановками и удерживанием 5-6 с в каждом из них. | 15-20раз х4-5подходов |
| Подтягивания до отказа . | 3-6подходов |
| Отжимание от пола до отказа (дев)- | 3-5 подходов |
| Прыжки в со сменой ног в выпаде  (разношка) | 20раз х3-5подходов |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Прыжок с места двумя ногами | 10-15раз |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Бег на месте. Общая  специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 20 мин. |
| ОФП и СФП | Прыжки через натянутую скакалку | 30-40 сек х 3-5  подходов |
| Прыжки боком через натянутую  скакалку | 30-40сек х 3-5 подхода |
| Выпрыгивание вверх с приседа | 15-20 раз х 3-5  подхода |
| Ходьба (на носках, пятках) | 20 шагов х 4-  6подходов |
| Скакалка | 10 мин х 4-5подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер**  **упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Бег на месте. Общая  специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 20 мин. |
| ОФП | Подтягивания | (максимальное  количество раз за 15- 20 с)х4-6подходов |
| Сгибание и разгибание рук, в упоре  лежа | (максимальное  количество раз за 15- 20с )4-6подх |
| Подтягивание с отягощением  (набивной мяч, гантели,). | Возможность  повторения не более 5- 8 раз.х4-6подходов |
| Прыжки через скакалку | 30-90сек.х4-6подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Бег на месте Общая  специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 20 мин. |
| ОФП | Приседания в выпаде | 15-20раз (на каждую  ногу) х4 -6 подхода |
| Выпрыгивания вверх из полного  приседа | 15-25раз х4-6подхода |
| Прыжки над линией ноги скрёстно – | 20-40раз х4-6 подхода |
| Лежа на спине – одновременный  подъем прямых рук и ног | 15-30раз х4-6  подходов |
| Лежа на животе – одновременный  подъем прямых рук и ног | 15-30раз х4-6  подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Среда | Разминка | Бег на месте. Общая  специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 20 мин. |
| ОФП | Перекаты с пятки на носок Исходное  положение – руки на поясе, держать осанку, живот втянуть, таз подтянуть  «на себя» Перекат на пятки пальцы  «на себя» – подъём на носки максимально на самые пальцы. В максимальной позиции почувствовать напряжение икроножных мышц. | 20раз х4-6подходов |
| Прыжки через линию  (гимнастическую палку) вперёд-назад | 20-40раз х4-6подходов |
| Боковые прыжки через линию  (гимнастическую палку) влево – вправо | 20-40раз х4-6подходов |
| Упражнения для пресса и спины . | 10-30раз х3-4подхода |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | Разминка | Бег на месте Общая  специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 15-20 мин. |
| ОФП | Подтягивание в висе для мальчиков и  подтягивание в висе лежа для девочек | 15-20раз х4-6подходов |
| Поднимание и опускание туловища  из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций | 25-40раз х4-6подходов |
| Приседания | 25-50раз х4-6подходов |
| Ппрыжки через скакалку | 1-2минх4-6 подходов |
| Лежа на животе, руки за головой,  поднимание и опускание туловища, прогибая спину | 15-20раз х4-6  подходов |
| из упора лежа на полу отжимание,  сгибая и разгибая руки. | 15-30раз х4-6  подходов |
| Скакалка | 1-2 мин х 5 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Пятница | Разминка | Бег на месте.Общая  специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 20 мин.. |
| ОФП | Сгибание и разгибание рук в упоре  остановками и удерживанием 5-6 с в каждом из них. | 15-20раз х4-6подходов |
| Подтягивания до отказа - | 3-6подходов |
| Отжимание от пола до отказа (дев). | 3-6подходов |
| Планка | 45сек х 4-6раз |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Бег на месте. Общая | 20 мин. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. |  |
| ОФП и СФП | Прыжки через натянутую скакалку | 30-60 сек х 4-5  подходов |
| Прыжки боком через нат. скакалку | 30-60с х 4-6 подхода |
| Выпрыгивание вверх с приседа | 15-25 раз х 4-6  подхода |
| Ходьба (на носках, пятках) | 20 шагов х 4-6  подходов |
| Скакалка | 30- 1 мин х 4-6  подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер**  **упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Бег на месте. Общая  специализированная разминка на  основные и специальные группы мышц. | 25 мин. |
| ОФП и СФП | Силовые упражнения с небольшими  отягощениями предметами( гантели, диски от штанги, набивной мяч, бутылки с водой 5л.) |  |
| Приседание | 30 раз х 3 подхода |
| Рывки вверх- | 30 раз х 3 подхода |
| Прыжки с глубокого приседа- | 20 раз х 3 подхода |
| Прыжки через натянутую скакалку | 30-60 сек х 4-5  подходов |
| Прыжки боком через нат. скакалку | 30-60с х 4-6 подхода |
| Ходьба (на носках, пятках) | 20 шагов х 4-6  подходов |
| Скакалка | 30-минут. |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Бег на месте Общая  специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 25 мин. |
| ОФП | Приседания в выпаде | 20-30раз (на каждую  ногу) х4 -6 подхода |
| Выпрыгивания вверх из полного  приседа | 20 раз х 3подходов |
| Прыжки над линией ноги скрёстно. | 40раз х6 подходов |
| Лежа на спине -– одновременный  подъем прямых рук и ног | 30раз х6 походов |
| Лежа на животе – одновременный  подъем прямых рук и ног | 30раз х 6подходов |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | Бег на месте. Общая  специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 25 мин. |
| ОФП | Перекаты с пятки на носок Исходное  положение – руки на поясе, держать осанку, живот втянуть, таз подтянуть  «на себя» Перекат на пятки пальцы  «на себя» – подъём на носки максимально на самые пальцы. В максимальной позиции почувствовать напряжение икроножных мышц.- | 30раз х 6подходов |
| Прыжки через линию  (гимнастическую палку) вперёд-назад | 40раз х 4 подхода |
| Боковые прыжки через линию  (гимнастическую палку) влево – вправо | 40раз х 6 подходов. |
| Качание пресса | 30-40 раз х4-  6подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | Разминка | Бег на месте Общая  специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 25 мин. |
| ОФП | Подтягивание в висе для мальчиков и  подтягивание в висе лежа для девочек | 15-20раз х4-6подходов |
| Поднимание и опускание туловища  из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций | 25-40раз х4-6  подходов |
| Приседания | 25-50раз х4-  6подходов. |
| Прыжки через скакалку | 1-2мин.х4 подхода |
| Лежа на животе, руки за головой,  поднимание и опускание туловища, прогибая спину, | 15-20разх4-6 подходов |
| Из упора лежа на полу отжимание,  сгибая и разгибая руки. | 15-30раз х4-6  подходов |
| Скакалка | 1-2 мин х 5 подходов |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Пятница | Разминка | Бег на месте.Общая  специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 20 мин. |
| ОФП | Встать на середину резинового бинта,  концы взять в руки. Поднимание рук в стороны, растягивая резиновый бинт (амортизатор), с остановками и удерживанием в статических положениях по 5-6 с в каждом при различных углах (остановки можно | 15-20 раз х4-6  подходов |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | выполнять при углах 45 и 90  градусов, нагрузку можно увеличить за счет предварительного натяжения бинта). |  |
| Сгибание и разгибание рук в упоре с  остановками и удерживанием 5-6 с в каждом из них. | 15-20раз х4-6подходов |
| Отжимание от пола до отказа | 3-6подходов |
| Планка | 45сек-2мин 4-6  подходов |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Бег на месте. Общая  специализированная разминка на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| ОФП и СФП | Силовые упражнения с небольшими  отягощениями предметами( гантели, диски от штанги, набивной мяч, бутылки с водой 5л.) |  |
| Приседание | 30 раз х 3 подхода |
| Рывки вверх | 30 раз х 3 подхода |
| Прыжки с глубокого приседа | 20 раз х 3 подхода |
| Прыжки через натянутую скакалку | 30-60 сек х 4-5  подходов |
| Прыжки боком через нат. скакалку | 30-60с х 4-6 подхода |
| Ходьба (на носках, пятках) | 20 шагов х 4-6  подходов |
| Скакалка | 30-минут |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |

Приложение № 8 к методическим рекомендациям

# Примерный недельный план тренировочных занятий

**по виду спорта “Настольный теннис” в дистанционных условиях**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер**  **упражнений** | **Методические указаниея** | **Продолжительность упражнений по**  **времени,** |
| Понедельник | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| ОФП | Планка | по 30 сек. х 5  подходов |
| Имитация | Совершенствование техники удара  слева и справа | 7 мин. |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| Имитация | Движение предплечья при топ спине  справа | 15 мин. |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| Имитация | Подставка слева и удар справа; | 15 мин. |
| Прыжки в стороны. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 10 мин. |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | *Полный отдых* | | |
| Пятница | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 10 мин. |
| Имитация | Игра у стенки | 15 мин. |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 10 мин. |
| ОФП | Отжимание от пола | 7 раз х 3 подхода |
| Пресс | 7 раз х 3 подхода |
| Приседание | 7 раз х 3 подхода |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и**  **характер упражнений** | **Методические указаниея** | **Продолжительность**  **упражнений по времени** |
| Понедельник | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| ОФП | Планка | по 45 сек. х 5  подходов |
| Имитация | Совершенствование техники удара  слева и справа | 10 мин. |
| Заминка | Растягивание | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| Имитация | Движение предплечья при топ спине  справа | 25 мин. |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| Имитация | Подставка слева и удар справа; | 20 мин. |
| Прыжки в стороны | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 10 мин. |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | *Полный отдых* | | |
| Пятница | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| Имитация | Игра у стенки | 25 мин. |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 10 мин. |
| Упражнения со скакалкой. | 15 мин. |
| ОФП | Отжимание | 10 раз х 4 подхода |
| Пресс | 10 раз х 4 подхода |
| Приседание | 10 раз х 4 подхода |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и**  **характер упражнений** | **Методические указаниея** | **Продолжительность**  **упражнений** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Понедельник | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| Упражнения со скакалкой. | 15 мин. |
| ОФП | Планка | по 45 сек х 5  подходов |
| Имитация | Совершенствование техники удара  слева и справа | 10 мин. |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| Упражнения со скакалкой. | 15 мин. |
| Имитация | Движение предплечья при топ спине  справа | 30 мин. |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| Упражнения со скакалкой. | 15 мин. |
| Имитация | Подставка слева и удар справа; | 15 мин. |
| Прыжки в стороны. | 15 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| ОФП | Прыжок в длину с места | 20 раз х 3 подхода. |
| Отжимание от пола 15 раз х 4 подхода. | 15 раз х 4 подхода. |
| Скакалка 1 мин х 4 подхода | 1 мин х 4 подхода. |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Пятница | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| Упражнения со скакалкой. | 15 мин. |
| Имитация | Игра у стенки | 35 мин. |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Общая специализированная разминка  на основные и специальные группы мышц. | 15 мин. |
| Упражнения со скакалкой | 15 мин. |
| ОФП | Отжимание от пола. | 15 раз х 4 подхода |
| Пресс | 15 раз х 4 подхода |
| Приседание | 15 раз х 4 подхода |
| Заминка | Растягивание | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |

Приложение № 14 к методическим рекомендациям

# Примерный недельный план тренировочных занятий

**по виду спорта “Вольная борьба” (девушки) в дистанционных условиях**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и**  **характер упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность**  **упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Общая разминка: шаг на месте,  маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. |
| ОФП | Скакалка | 50 прыжков |
| Приседания | 15 повторений по 3  подхода |
| Отжимание | 15 повторений по 3  подхода |
| Имитация | Проходы в ноги: прямой, боковой, (в  левую, в правую сторону) две ноги. по схеме | 15 сек х10 раз за  подход. Всего 5 подходов. |
| Отдых между подходами | 3 мин |
| В конце переводы, работа на руках. | 5 мин |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | *Полный отдых* | | |
| Среда | Разминка | Общая разминка: легкий бег на  месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. |
| ОФП | Скакалка | 50 прыжков |
| Приседания | 15 повторений по 3  подхода |
| Отжимание | 15 повторений по 3  подхода |
| Имитация | Проходы в ноги: прямой, боковой, (в  левую, в правую сторону) две ноги. | 15 сек х10 раз за  подход. Всего 5 подходов. |
| Отдых между подходами | 3 мин |
| В конце переводы, работа на руках. | 5 мин |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | *Полный отдых* | | |
| Пятница | Разминка | Общая разминка: шаг на месте, бег на  месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. |
| Имитация | Имитация борьбы. Связать 2-3  приема начиная от кисти, от перевода, вязание рук, под мышку. | 30мин |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | |
| Суббота | *Полный отдых* | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)** | | | |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Содержание и**  **характер упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Общая разминка: шаг на месте, бег на  месте, прыжковые упр, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. |
| ОФП | Скакалка | 100 прыжков |
| Приседания | 40 повторений по 3  подхода |
| Отжимания | 30 повторений по 3  подхода |
| Имитация | Имитация приемов: мельница,  вертушка, бедро, прогиб, кочерга. | (20 сек -40 сек) х10  раз за подход. |
| Отдых между подходами | 5 мин. |
| В конце на активные захваты | 5 мин. |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | *Полный отдых* | | |
| Среда | Разминка | Общая разминка: шаг на месте, бег на  месте, прыжковые упр, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. |
| ОФП | Упражнения на координацию  (жонглирование теннисными мячами, ловля отскоков от стены и пола), упражнения на устойчивость (стойка на одной ноге),  Работа с резиной. | 25 мин |
| Имитация | Проходы в ноги; одной ноге прямой,  боковой, в две ноги. В левую правую сторону. | По 10 раз за подход.  2 мин. |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | *Полный отдых* | | |
| Пятница | Разминка | Общая разминка: бег на месте,  маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. |
| ОФП | Скакалка | 100 прыжков |
| Приседания | 40 повторений по 3  подхода |
| Отжимания | 30 повторений по 3  подхода |
| Имитация | Работа резиной проходы в ноги с  натяжкой, работа руками. | (20 сек + 40 сек)х10  раз за подход. |
| Отдых между подходами | 5 мин. |
| В конце удержания на обратной  изготовке для компенсации. | 5 мин. |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Общая разминка: шаг на месте,  маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. |
| ОФП | Скакалка | 100 прыжков |
| Приседания | 40 повторений по 3  подхода |
| Отжимания | 30 повторений по 3  подхода |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер**  **упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Шаг на месте. Бег на месте.  Прыжковые упр. Упр скакалкой. | 15 мин. |
| ОФП | Медленные приседания, отжимания | по 30 сек |
| Имитация | Отработка бросков: мельница, бедро,  вертушка, качерга, прогиб | 10 мин |
| Работа на руках. перевод, вязание  рук, под мышку | 10 мин. |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Общая разминка (суставная  гимнастика по системе). растягивание | 10 мин. |
| СФП | Работа с резиной. | (30+ 30сек)х10  подходов |
| Заминка | Упражнения на расслабления | 10 мин |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | Общая разминка с использованием  изотонических упражнений и пилатеса | 15 мин. |
| ОФП | Медленные приседания, отжимания | по 30 сек х 25 мин |
| Имитация | Проходы в ноги. В одну ноги прямой,  боковой, в две ноги | 10 мин. |
| Работа руками на скорость. | 10 мин. |
| Заминка | Упражнения на расслабления | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | *Полный отдых* | | |
| Пятница | Разминка | Общая разминка с использованием  изотонических упражнений и пилатеса | 15 мин. |
| ОФП | Приседания, | по 20 раз х 10  подходов. |
| Отжимания, |
| Пресс, |
| Подтягивание |
| Имитация | Специальные упражнения:  Перевод мельница- перевод вертушка- перевод бедро- перевод зацеп- перевод проход в ноги. | В течении 30 мин. |
| Заминка | Упражнения на расслабления | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Легкая разминка | 10 мин. |
| ОФП | Круговая тренировка: | Отдых между  упражнениями 1 минута х 3 подхода |
| Отжимание | 50 раз |
| Качание пресса | 30 раз |
| Приседания | 40 раз |
| Прыжки через скакалку | 100 прыжков |
| Лежа на животе, руки за головой, | 20 раз |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | поднимание и опускание туловища,  прогибая спину |  |
| Выпрыгивание вверх из глубокого  приседа | 20 прыжков |
| Заминка | Растягивание, упражнения для  расслабления. | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | |
| Воскресенье | Полный Отдых | | |
| **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и**  **характер упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность**  **упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Общая разминка | 15 мин. |
| ОФП | Приседание | 100 раз х 5 подходов |
| Отжимание | 50 раз х 5 подходов |
| Пресс | 60 раз х 5 подходов |
| Подтягивание | 30 раз х 5 подходов |
| Имитация | Имитация всех приемов | 40 мин. |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Общая разминка (суставная  гимнастика по системе). Растягивание. | 10 мин. |
| СФП | Работа с резиной. Проходы в ноги. | (30+ 30сек)х10  подходов |
| Заминка | Упражнения на расслабления, | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | Общая разминка с использованием  изотонических упражнений и пилатеса | 25 мин. |
| ОФП | Круговая тренировка | Отдых между  упражнениями 1 минута х 3 подхода |
| Отжимание | 100 раз |
| Качание пресса | 50 раз |
| Приседания | 50 раз |
| Прыжки через скакалку | 100 прыжков |
| Лежа на животе, руки за головой,  поднимание и опускание туловища, прогибая спину | 20 раз |
| Выпрыгивание из глубокого приседа | 30 прыжков |
| Имитация | Отработка приемов. Проходы в ноги. | 30 мин. |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | Разминка | Общая разминка (суставная  гимнастика по системе Норбекова или подобная по выбору занимающегося) | 10 мин.  + 15 мин. |
| СФП | Работа с резиной. Проходы в ноги. | (30+ 30сек)х10  подходов |
| Заминка | Упражнения на расслабления | 10 мин. |
| Заполнение дневника |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Пятница | Разминка | Общая разминка с использованием  изотонических упражнений и пилатеса | 15 мин. |
| ОФП | Силовые упражнения с небольшими  отягощениями предметами( гантели, диски от штанги, набивной мяч, бутылки с водой 5л.) |  |
| Приседание | 50 раз х 3 подхода |
| Рывки вверх | 50 раз х 3 подхода |
| Прыжки с глубокого приседа | 20 раз х 3 подхода |
| Скакалка | 30 минут. |
| Имитация | Имитация бросков, проходы в ноги,  работа на руках активные захваты. | 30 мин. |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Легкая разминка | 10 мин. |
| Имитация | Имитация бросков, проходы в ноги,  работа на руках активные захваты. | 40 мин |
| Заминка | Растягивание, расслабление. | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | |
| Воскресенье | Полный отдых | | |

Приложение № 15 к методическим рекомендациям

# Примерный недельный план тренировочных занятий

**по виду спорта “Вольная борьба” (юноши) в дистанционных условиях**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и**  **характер упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность**  **упржнений** |
| Понедельник | Разминка | Общая разминка:  шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. |
| ОФП | Подтягивания | (максимальное  количество раз за 15- 20 сек) х 4-6подходов |
| Сгибание и разгибание рук, в упоре  лежа | (максимальное  количество раз за 15- 20сек) 4-6 подходов |
| Подтягивание с отягощением  (набивной мяч, гантели,). | Возможность  повторения не более 5-8 раз. х 4-6подходов |
| Прыжки через скакалку | 30-90сек.х 4-  6подходов |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник |  | Отдых |  |
| Среда | Разминка | Общая разминка:  шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. |
| ОФП | Приседания в выпаде | 15-20раз (на каждую  ногу) х 4 -6 подходов |
| Выпрыгивания вверх из полного  приседа | 15-25раз х 4-  6подходов |
| Прыжки над линией ноги скрёстно | 20-40раз х 4-6  подходов |
| Лежа на спине – одновременный  подъем прямых рук и ног | 15-30раз х 4-6  подходов |
| Лежа на животе – одновременный  подъем прямых рук и ног | 15-30раз х 4-6  подходов |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Тактическая  подготовка | Изучение приемов в стойке,  Изучение видео материалов | 15 мин. |
|  | Заполнение дневника |  |
| Четверг |  | Отдых |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Пятница | Разминка | Общая разминка:  шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. |
| ОФП | Перекаты с пятки на носок Исходное  положение – руки на поясе, держать осанку, живот втянуть, таз подтянуть  «на себя» Перекат на пятки пальцы  «на себя» – подъём на носки максимально на самые пальцы. В максимальной позиции почувствовать напряжение икроножных мышц | 20раз х 4-6подходов |
| Прыжки через линию  (гимнастическую палку) вперёд-назад  ) | 20-40раз х4-  6подходов |
| Боковые прыжки через линию | 20-40раз х4-  6подходов |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | |
| Суббота | *Полный отдых* | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер**  **упражнений** | **Методические указания** | **Прдолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Общая разминка:  Шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. |
| ОФП | Подтягивание в висе | 20раз х4-6подходов |
| Поднимание и опускание туловища  из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций | 40раз х4-6подходов |
| Приседания | 50раз х4-6 одходов. |
| Прыжки через скакалку | 1мин.х4-6 подходов |
| Лежа на животе, руки за головой,  поднимание и опускание туловища, прогибая спину, | 20раз х4-6 подходов |
| Из упора лежа на полу отжимание,  сгибая и разгибая руки. | 30раз х4-6 подходов |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Тактика –  теоретическая подготовка | Если есть доступ к интернету:  Просмотр и изучение видео материала. (переходите по ссылке) |  |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | *Полный отдых* | | |
| Среда | Разминка | Общая разминка:  шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. |
| ОФП | Упражнения на координацию:  (жонглирование теннисными мячами, ловля отскоков от стены и пола), | 25 мин |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | упражнения на устойчивость (стойка  на одной ноге) |  |
| СФП | Прыжки через натянутую скакалку | 30-60 сек х 4-5  подходов |
| Прыжки боком через натянутую  скакалку | 30-60с х 4-6 подхода |
| Выпрыгивание вверх с приседа | 15-25 раз х 4-6  подхода |
| Ходьба (на носках, пятках) | 20 шагов х 4-6  подходов |
| Скакалка | 30- 1 мин х 4-6  подходов |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Изучение видео материалов |  |
| Заполнение дневника |  |
| Четверг | *Полный отдых* | | |
| Пятница | Разминка | Общая разминка:  Шаг на месте, маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. |
| ОФП | Скакалка | 100 прыжков |
| Приседания | 3 подхода по 50  повторений |
| Отжимания | 3 подхода по 30  повторений |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Изучение видео материалов |  |
| Тактика –  теоретическая подготовка | Если есть доступ к интернету:  Просмотр и изучение видео материала. |  |
| Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Общая разминка: шаг на месте,  маховые, круговые движения рук, ног, головы. | 10 мин. |
| ОФП | Перекаты с пятки на носок Исходное  положение – руки на поясе, держать осанку, живот втянуть, таз подтянуть  «на себя» Перекат на пятки пальцы  «на себя» – подъём на носки максимально на самые пальцы. В максимальной позиции почувствовать напряжение икроножных мышц. | 15раз х4-5подходов |
| Боковые прыжки через линию  (гимнастическую палку) влево – вправо . | 15-30раз х4-5подходов |
| Упор присев-упор лежа-отжимание-  упор присев-подскок | 10-15раз х4-6подходов |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и**  **характер** | **Методические указания** | **Продолжительность**  **упражнений** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **упражнений** |  |  |
| Понедельник | Разминка | Общая разминка с использованием  изотонических упражнений и пилатеса | 25 мин. |
| ОФП | Медленные приседания | по 30 сек х 5 подходов |
| Отжимание | по 30 сек х 5 подходов |
| СФП | Подтягивание в висе | 30раз х 3-5подходов |
| Поднимание и опускание туловища  из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций | 30раз х 3-5подходов |
| Приседания | 50 раз х 5подходов |
| Прыжки через скакалку | 1 минх 5подходов |
| Лежа на животе, руки за головой,  поднимание и опускание туловища, прогибая спину, | 20раз х 3-5подходов |
| Планка | 1мин х5подходов |
| Скакалка | 1 мин х 5 подходов |
| Выпрыгивание из глубокого приседа | 10 раз х 3-4 подхода |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Общая разминка (суставная  гимнастика по системе Норбекова или подобная по выбору занимающегося) | 10 мин. |
| СФП | Удержания, три подхода +  компенсирующий подход | (30+ 30сек)х10 раз |
| Заминка | Упражнения на расслабления | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
|  | Разминка | Общая разминка с использованием | 25 мин. |
|  |  | изотонических упражнений и |  |
|  |  | пилатеса |  |
|  | ОФП | Медленные приседания, отжимания | 30 сек х 6 подходов |
|  |  | по 30 сек |  |
|  | Тактика – | Если есть доступ к интернету: |  |
| Среда | теоретическая | Просмотр и изучение видео |
|  | подготовка | материала. (переходите по |
|  |  | ссылке[)https://www.youtube.com/watch](https://www.youtube.com/watch?v=ffQ1CHZPOt4&amp;list=PL1z0qGA09BLzrUvwOZvfVmcroSgUuvUIX&amp;index=6) |
|  |  | [?v=ffQ1CHZPOt4&list=PL1z0qGA09B](https://www.youtube.com/watch?v=ffQ1CHZPOt4&amp;list=PL1z0qGA09BLzrUvwOZvfVmcroSgUuvUIX&amp;index=6) |
|  |  | [LzrUvwOZvfVmcroSgUuvUIX&index=](https://www.youtube.com/watch?v=ffQ1CHZPOt4&amp;list=PL1z0qGA09BLzrUvwOZvfVmcroSgUuvUIX&amp;index=6) |
|  |  | [6](https://www.youtube.com/watch?v=ffQ1CHZPOt4&amp;list=PL1z0qGA09BLzrUvwOZvfVmcroSgUuvUIX&amp;index=6) |
|  |  | Заполнение дневника |  |
| Четверг | *Полный отдых* | | |
| Пятница | Разминка | Общая разминка с использованием | 25 мин. |
|  |  | изотонических упражнений и |  |
|  |  | пилатеса |  |
|  | ОФП | Медленные приседания, отжимания | 25 мин |
|  |  | по 30 сек |  |
|  | Тактика– | Если есть доступ к интернету: |  |
|  | теоретическая | Просмотр и изучение видео |
|  |  | материала. (переходите по |
|  |  | ссылке[)https://www.youtube.com/watch](https://www.youtube.com/watch?v=qZ6XzSWVags&amp;list=PL1z0qGA09BLzrUvwOZvfVmcroSgUuvUIX&amp;index=4) |
|  |  | [?v=qZ6XzSWVags&list=PL1z0qGA09](https://www.youtube.com/watch?v=qZ6XzSWVags&amp;list=PL1z0qGA09BLzrUvwOZvfVmcroSgUuvUIX&amp;index=4) |
|  |  | [BLzrUvwOZvfVmcroSgUuvUIX&inde](https://www.youtube.com/watch?v=qZ6XzSWVags&amp;list=PL1z0qGA09BLzrUvwOZvfVmcroSgUuvUIX&amp;index=4) |
|  |  | [x=4](https://www.youtube.com/watch?v=qZ6XzSWVags&amp;list=PL1z0qGA09BLzrUvwOZvfVmcroSgUuvUIX&amp;index=4) |
|  |  | Заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Легкая разминка | 10 мин. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | СФП | Прыжки через натянутую скакалку | 60 сек х 4-5 подходов |
| Прыжки боком через натянутую  скакалку | 60с х 4-6 подхода |
| Выпрыгивание вверх с приседа | 30 раз х 4-6 подхода |
| Ходьба (на носках, пятках) | 20 шагов х 4-6  подходов |
| Скакалка | 1 мин х 4-6 подходов |
| Заминка | Упражнения на расслабление. | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и**  **характер упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Общая разминка с использованием  изотонических упражнений и пилатеса | 25 мин. |
| ОФП | Медленные приседания | 30 сек х 6 подходов |
| Отжимания | 30 сек х 6 подходов |
| СФП | Подтягивание в висе | 30 раз х 5подходов |
| Поднимание и опускание туловища  из положения сидя с фиксацией стоп и без фиксаций | 30 раз х5подходов |
| Приседания | 50 раз х 5подходов |
| Прыжки через скакалку | 1мин х 5подходов |
| Лежа на животе, руки за головой,  поднимание и опускание туловища, прогибая спину, | 50раз х 5подходов |
| Планка | 2 мин. х 3подхода |
| Скакалка | 1 мин х 5 подходов |
| Выпрыгивание из глубокого приседа | 20 раз х 3-4 подхода |
| Заминка | Упражнения на гибкость | 5 мин |
| Заполнение дневника |  |
| Вторник | Разминка | Общая разминка (суставная  гимнастика по системе Норбекова или подобная по выбору занимающегося) | 10 мин. |
| СФП | Удержания, три подхода +  компенсирующий подход | (30+ 30сек)х10 раз |
| Заминка | Упражнения на расслабления, | 5-10 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| Среда | Разминка | Общая разминка с использованием  изотонических упражнений и пилатеса | 25 мин. |
| ОФП | Медленные приседания, отжимания  по 30 сек | 25 мин |
| Тактика–  теоретическая подготовка | Если есть доступ к интернету:  Просмотр и изучение видео материала. (переходите по ссылке) [https://www.youtube.com/watch?v=ffQ](https://www.youtube.com/watch?v=ffQ1CHZPOt4&amp;list=PL1z0qGA09BLzrUvwOZvfVmcroSgUuvUIX&amp;index=6) [1CHZPOt4&list=PL1z0qGA09BLzrUv](https://www.youtube.com/watch?v=ffQ1CHZPOt4&amp;list=PL1z0qGA09BLzrUvwOZvfVmcroSgUuvUIX&amp;index=6) [wOZvfVmcroSgUuvUIX&index=6](https://www.youtube.com/watch?v=ffQ1CHZPOt4&amp;list=PL1z0qGA09BLzrUvwOZvfVmcroSgUuvUIX&amp;index=6) | 45+10 мин. |
|  | Заполнение дневника |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Четверг | *Полный отдых* | | |
| Пятница | Разминка | Общая разминка с использованием  изотонических упражнений и пилатеса | 25 мин. |
| ОФП | Медленные приседания, отжимания  по 30 сек | 25 мин |
| Тактика–  теоретическая | Если есть доступ к интернету:  Просмотр и изучение видео материала. (переходите по ссылке) [https://www.youtube.com/watch?v=qZ6](https://www.youtube.com/watch?v=qZ6XzSWVags&amp;list=PL1z0qGA09BLzrUvwOZvfVmcroSgUuvUIX&amp;index=4) [XzSWVags&list=PL1z0qGA09BLzrUv](https://www.youtube.com/watch?v=qZ6XzSWVags&amp;list=PL1z0qGA09BLzrUvwOZvfVmcroSgUuvUIX&amp;index=4) [wOZvfVmcroSgUuvUIX&index=4](https://www.youtube.com/watch?v=qZ6XzSWVags&amp;list=PL1z0qGA09BLzrUvwOZvfVmcroSgUuvUIX&amp;index=4) | 45+10 мин. |
| Суббота | Разминка | Легкая разминка | 10 мин. |
| СФП | Прыжки через натянутую скакалку | 1мин х 5 подходов |
| Прыжки боком через натянутую  скакалку | 1мин х 6 подхода |
| Выпрыгивание вверх с приседа | 20 раз х 6 подхода |
| Ходьба (на носках, пятках) | 20 шагов х 6 подходов |
| Скакалка | 1 мин х 6 подходов |
| Заминка | Упражнения на расслабление. | 5 мин. |
| Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |

Приложение № 23 к методическим рекомендациям

# Примерный недельный план тренировочных занятий

**по виду спорта “Шахматы” в дистанционных условиях**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер**  **упражнений** | **Методические указание** | **Продолжителность упражнений** |
| Понедельник | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 15 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 30 мин |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 30 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Вторник | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 15 мин. |
| Изучение  стратегических приемов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ. Ежедневно | 30 мин |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com. Ежедневно | 30 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Среда | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 15 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 30 мин |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 30 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Четверг | *Полный отдых* | | |
| Пятница | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 15 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 30 мин |
| Разыгрывание  по интернету тематических  партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 30 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Суббота | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 15 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 30 мин |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 30 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер**  **упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 20 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 45 мин |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 45 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Вторник | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 20 мин. |
| Изучение  стратегических приемов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ. Ежедневно | 45 мин |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com. Ежедневно | 45 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Среда | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 20 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 45 мин |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 45 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Четверг | *Полный отдых* | | |
| Пятница | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 20 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 45 мин |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 45 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Суббота | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 20 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 45 мин |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 45 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и**  **характер упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 1 час |
| Разыгрывание  по интернету  тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 1 час |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Вторник | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучение  стратегических приемов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ. Ежедневно | 1 час |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com. Ежедневно | 1 час |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Среда | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 1 час |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 1 час |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Четверг | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучение  стратегических приемов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ. Ежедневно | 1 час |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com. Ежедневно | 1 час |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Пятница | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 1 час |
| Разыгрывание | Разыгрывание тренировочных партий на | 1 час |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | по интернету  тематических партий | шахматных порталах lichess.org, chess.com |  |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Суббота | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 1 час |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 1 час |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и**  **характер упражнений** | **Методические указание** | **Продолжительность**  **упражнений** |
| Понедельник | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 1 час 20 мин |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 1 час 20 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Вторник | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучение  стратегических приемов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ. Ежедневно | 1 час 20 мин |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com. Ежедневно | 1 час 20 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Среда | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 1 час 20 мин |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 1 час 20 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Четверг | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучение  стратегических приемов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ. Ежедневно | 1 час 20 мин |
| Разыгрывание  по интернету | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com. | 1 час 20 мин |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | тематических  партий | Ежедневно |  |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Пятница | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 1 час 20 мин |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 1 час 20 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| Суббота | Решения задач  на тактику | Ежедневно | 30 мин. |
| Изучение  теории дебютов | Изучение по книгам и посредством  электронных шахматных программ | 1 час 20 мин |
| Разыгрывание  по интернету тематических партий | Разыгрывание тренировочных партий на  шахматных порталах lichess.org, chess.com | 1 час 20 мин |
| Заминка | Заполнение дневника |  |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |

Приложение № 24 к методическим рекомендациям

# Примерный недельный план тренировочных занятий

**по виду спорта “Шашки” в дистанционных условиях**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Решение простейших ударов | 10 минут |
| Обучение | Решение комбинаций:  - типовые удары с разных полей | 60 мин |
| Закрепление | Практика:  1 партия по быстрой программе с контролем времени по 10 минут на игровом портале gambler.ru  -заполнение дневника | 20 мин |
| Вторник | Разминка | Решение простейших ударов | 10 минут |
| Обучение | Обучение:   * Разбор сыгранной партии * типовые удары с разных полей | 60 мин |
| Закрепление | Практика:  2 партии по молниеносной программе с контролем времени по 5 минут на игровом портале gambler.ru  -заполнение дневника | 20 мин |
| Среда | Разминка | Решение простейших ударов | 10 минут |
| Обучение | Обучение:   * Разбор сыгранной партии * типовые удары с разных полей | 60 мин |
| Закрепление | Практика:  1 партия по быстрой программе с контролем времени по 10 минут на игровом портале gambler.ru  -заполнение дневника | 20 мин |
| Четверг | Разминка | Решение простейших ударов | 10 минут |
| Обучение | Обучение:   * Разбор сыгранной партии * типовые удары с разных полей | 60 мин |
| Закрепление | Практика:  Игра на авторассадке с разными людьми на игровом портале gambler.ru  -заполнение дневника | 20 мин |
| Пятница | Разминка | Решение простейших ударов | 10 минут |
| Обучение | Обучение:   * Разбор сыгранной партии * типовые удары с разных полей | 60 мин |
| Закрепление | Практика:   1. Практика: 2. партии по молниеносной программе с контролем времени по 5 минут на игровом портале gambler.ru   -заполнение дневника | 20 мин |
| Суббота | Разминка | Решение простейших ударов | 10 минут |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Обучение | Обучение:   * Разбор сыгранной партии * типовые удары с разных полей | 60 мин |
| Закрепление | Практика:  1 партия по быстрой программе с контролем времени по 10 минут на игровом портале gambler.ru  -заполнение дневника | 20 мин |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье |  | Полный отдых |  |
| **ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП (ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и**  **характер упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Решение комбинаций:  - типовые удары с разных полей | 30 минут |
| Обучение | Обучение:  - школа позиционной игры | 50 минут |
| Закрепление | Практика:  1 партия по быстрой программе с контролем времени по 10 минут на игровом портале gambler.ru  -заполнение дневника | 20 минут |
| Вторник | Разминка | Решение комбинаций:  - типовые удары с разных полей | 30 минут |
| Обучение | Обучение:   * школа позиционной игры * Разбор сыгранной партии | 50 минут |
| Закрепление | Практика:  2 партии по молниеносной программе с контролем времени по 5 минут на игровом портале gambler.ru  -заполнение дневника | 20 минут |
| Среда | Разминка | Решение комбинаций:  - типовые удары с разных полей | 30 минут |
| Обучение | Обучение:   * школа позиционной игры * Разбор сыгранной партии | 50 минут |
| Закрепление | Практика:  1 партия по быстрой программе с контролем времени по 10 минут на игровом портале gambler.ru  -заполнение дневника | 20 минут |
| Четверг | Разминка | Решение комбинаций:  - типовые удары с разных полей | 30 минут |
| Обучение | Обучение:   * Обзор дебютов * Разбор сыгранной партии | 50 минут |
| Закрепление | Практика:  Игра на авторассадке с разными людьми на игровом портале gambler.ru  -заполнение дневника | 20 минут |
| Пятница | Разминка | Решение комбинаций:  - типовые удары с разных полей | 30 минут |
| Обучение | Обучение:   * Обзор дебютов * Разбор сыгранной партии | 50 минут |
| Закрепление | Практика: | 20 минут |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | 1. Практика: 2. партии по молниеносной программе с контролем времени по 5 минут на игровом портале gambler.ru   -заполнение дневника |  |
| Суббота | Разминка | Решение комбинаций:  - типовые удары с разных полей | 30 минут |
| Обучение | Обучение:   * Обзор дебютов * Разбор сыгранной партии | 50 минут |
| Закрепление | Практика:  1 партия по быстрой программе с контролем времени по 10 минут на игровом портале gambler.ru  -заполнение дневника | 20 минут |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и**  **характер упражнений** | **Методические указания** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Решение комбинаций:  - типовые удары с разных полей | 30 минут |
| Обучение | Обучение:  - школа позиционной игры | 50 минут |
| Закрепление | Практика:  1 партия по быстрой программе с контролем времени по 10 минут на игровом портале gambler.ru  -заполнение дневника | 20 минут |
| Вторник | Разминка | Решение комбинаций:  - типовые удары с разных полей | 30 минут |
| Обучение | Обучение:   * школа позиционной игры * Разбор сыгранной партии | 50 минут |
| Закрепление | Практика:  2 партии по молниеносной программе с контролем времени по 5 минут на игровом портале gambler.ru | 20 минут |
| Среда | Разминка | Решение комбинаций:  - типовые удары с разных полей | 30 минут |
| Обучение | Обучение:   * школа позиционной игры * Разбор сыгранной партии | 50 минут |
| Закрепление | Практика:  1 партия по быстрой программе с контролем времени по 10 минут на игровом портале gambler.ru  -заполнение дневника | 20 минут |
| Четверг | Разминка | Решение комбинаций:  - типовые удары с разных полей | 30 минут |
| Обучение | Обучение:   * Обзор дебютов * Разбор сыгранной партии | 50 минут |
| Закрепление | Практика:  Игра на авторассадке с разными людьми на игровом портале gambler.ru  -заполнение дневника | 20 минут |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Пятница | Разминка | Решение комбинаций:  - типовые удары с разных полей | 30 минут |
| Обучение | Обучение:   * Обзор дебютов * Разбор сыгранной партии | 50 минут |
| Закрепление | Практика:   1. Практика: 2. партии по молниеносной программе с контролем времени по 5 минут на игровом портале gambler.ru   -заполнение дневника | 20 минут |
| Суббота | Разминка | Решение комбинаций:  - типовые удары с разных полей | 30 минут |
| Обучение | Обучение:   * Обзор дебютов * Разбор сыгранной партии | 50 минут |
| Закрепление | Практика:  1 партия по быстрой программе с контролем времени по 10 минут на игровом портале gambler.ru  -заполнение дневника | 20 минут |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |
| **ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА** | | | |
| **Дни недели** | **Содержание и характер**  **упражнений** | **Методические указание** | **Продолжительность упражнений** |
| Понедельник | Разминка | Решение:  -комбинаций | 20 минут |
| Обучение | Обучение:  - Анализ сыгранных партий | 30 минут |
| Закрепление | Практика:  Участие в турнирах на игровых порталах gambler.ru или playok.com  -заполнение дневника | 70 минут |
| Вторник | Разминка | Решение:  - форсированных выигрышей | 20 минут |
| Обучение | Обучение:  - Разбор сыгранных партий | 30 минут |
| Закрепление | Практика:  Участие в турнирах на игровых порталах gambler.ru или playok.com  -заполнение дневника | 70 минут |
| Среда | Разминка | Решение:  - этюдов | 20 минут |
| Обучение | Обучение:  - Разбор сыгранных партий | 30 минут |
| Закрепление | Практика:  Участие в турнирах на игровых порталах gambler.ru или playok.com  -заполнение дневника | 70 минут |
| Четверг | Разминка | Решение:  - комбинаций | 20 минут |
| Обучение | Обучение:  - Разбор сыгранных партий | 30 минут |
| Закрепление | Практика:  Участие в турнирах на игровых порталах gambler.ru или playok.com | 70 минут |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | -заполнение дневника |  |
| Пятница | Разминка | Решение:  - комбинаций | 20 минут |
| Обучение | Обучение:  - Разбор сыгранных партий | 30 минут |
| Закрепление | Практика:  Участие в турнирах на игровых порталах gambler.ru или playok.com  -заполнение дневника | 70 минут |
| Суббота | Разминка | Решение:  - комбинаций | 20 минут |
| Обучение | Обучение:  - Разбор сыгранных партий | 30 минут |
| Закрепление | Практика:  Участие в турнирах на игровых порталах gambler.ru или playok.com  -заполнение дневника | 70 минут |
| **НЕДЕЛЬНЫЙ ОТЧЕТ ОТВЕТСТВЕННОМУ ТРЕНЕРУ** | | |
| Воскресенье | *Полный отдых* | | |