План

тренировочных занятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 28.04.20 по 03.05.20
тренера спортивной школы Холод С.Н.

группа Т-4,5
место проведения занятий: п. Октябрьский

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	28.04.20	Развитие выносливости, гибкости, силы	Утренняя гимнастика – 30 мин Бег, ходьба 10 мин., ОРУ -10мин, Упражнения на координацию 15мин **(https://youtu.be/armNJErGyTw)** **https://youtu.be/f7XokkOEUXk)** Силовой комплекс (верхний плечовой пояс) -10 упражнений х 2 подх гибкость 10 мин Имитация конькового хода на месте 2 х 5мин. Теория: **Как тренируются космонавты** **https://vk.com/wall421264612_430**	силовая подготовка	3 час
среда	29.04.20	Развитие выносливости, гибкости, ловкости, силы	Утренняя гимнастика 30 мин Ходьба, бег на месте- 10 мин, прыжки на скакалке -10 мин **https://vk.com/wall421264612_415** ОРУ -10мин, Силовой комплекс (пресс, ноги)-10 упражнени Х 2подх. гибкость 5 мин **теория:Краткие сведения о строении и функциях организма**	силовая подготовка теория	3час
четверг	30.04.20	Развитие выносливости гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика -30 мин Ходьба, бег на месте – 10мин, Прыжки на скакалке 5 мин ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие,координацию 5 мин, Силовой комплекс: статические упражнения . **https://youtu.be/W17zDVTdVBo** Прыжки на скакалке: 1 мин, 2 мин, 2 мин Имитация конькового хода на месте -15мин, **https://vk.com/video-53443521_171691695** Упражнения на гибкость. 10 мин.	силовая подготовка техническая	3 час

пятница	01.05.20	Развитие выносливости , гибкости, ловкости	Утренняя гимнастика -30 мин Бег, ходьба на месте 15 мин ОРУ -10мин, Упражнения на координацию-15 мин ((https://youtu.be/armNJErGyTw (https://youtu.be/FHASlJNUFEc Прыжки на скакалке.**https://vk.com/wall421264612_415** Силовой комплекс -8 упражнений. . гибкость 10 мин Теория: Судейская практика **2017_Правила по лыжным гонкам.pdf**	силовая подготовка	3 час
Суббота	02.05.20	Развитие выносливости гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика -30 мин Ходьба, бег 10 мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, Силовой комплекс: 10 упр. Прыжки на скакалке: 1 мин, 2 мин, 2 мин Гибкость. Имитация конькового хода 15 мин **https://vk.com/video-53443521_171645109**	Силовая подготовка техническая	3 час
воскресенье	03.05.20	Развитие выносливости гибкости, ловкости	Утренняя гимнастика -30 мин Ходьба, бег на месте 10 мин, ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. гибкость 15 мин мин**https://vk.com/wall421264612_414**	Силовая подготовка	3 час

План

тренировочных занятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 28.04.20 по 02.05.20
тренера спортивной школы Холод С.Н.

группа НП-2

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	28.04.20	Развитие выносливости гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, бег на месте – 3 мин, ОРУ - 10мин, Силовой комплекс -6 упр. верхние конечности, пресс, нижние конечности (сгибание рук лежа, поднос ног, приседания, сгибание рук за спиной, выпрыгивание, подтягивание на высокой и низкой перекладине, приседания коньковые,) Прыжки на скакалке: 1 мин, 2 мин, гибкость 5 мин Теория: Как тренируются космонавты **https://vk.com/wall421264612_430**	силовая	2 час
среда	29.04.20	Развитие гибкости, координации, силы	Комплекс утренней разминки. Ходьба, бег – 3 мин, ОРУ 10 мин. Упражнение на координацию **(https://youtu.be/armNJErGyTw)** Силовая комплекс 6 упр. Прыжки на скакалке 2-3 мин Гибкость 5мин.	Бег силовая	2 час
четверг	30.04.20	Развитие гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба (быстро) на месте- 5 мин, ОРУ - 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, Силовой комплекс: 5 упр	ходьба силовая	1 час
пятница	01.05.20	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, бег – 30 мин, ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. Гибкость -5 мин	Бег, силовая, теория	2 час
суббота	02.05.20	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	Ходьба, бег – 20 мин, ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. Подвижные игры -20мин гибкость 5 мин **Просмотр фильма**	Бег, силовая игровая	2 час

План

тренировочных занятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 28.04.20 по 01.05.20

тренера спортивной школы Холод С.Н..

группа НП-1

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	28.04.20	Развитие выносливости гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, – 30мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, **https://youtu.be/armNJErGyTw** Силовой комплекс: 5 упр. Прыжки на скакалке:	Ходьба Силовая подготовка	2 час
среда	29.04.20	Развитие выносливости гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, – 30мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, Силовой комплекс: 6 упр. Прыжки на скакалке: Просмотр фильма **https://youtu.be/KpRVWEoqFg0**	Ходьба Силовая подготовка	2 час
пятница	01.05.20	Развитие выносливости гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, – 30мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, Силовой комплекс: 6 упр. Прыжки на скакалке 5 мин.	Ходьба Силовая подготовка	2 час