

План

тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 05.05.20 по 10.05.20
тренера спортивной школы Холод С.Н.

группа Т-4,5

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	05.05.20	Развитие выносливости, гибкости, силы	Бег, ходьба 30 мин., ОРУ -10мин, Силовой комплекс (верхний плечевой пояс) -8-10 упражнений гибкость 10 мин Трудовые процессы – Гигиена, закаливание. https://vk.com/wall-60486727_3723	Бег силовая подготовка	3 час
среда	06.05.20	Развитие выносливости, гибкости, ловкости, силы	Утренняя гимнастика 15 мин Ходьба, бег -40 мин, прыжки на скакалке -5 мин ОРУ -10мин, Силовой комплекс (пресс, ноги)-10 гибкость 5 мин Трудовые процессы	Бег силовая подготовка теория	3 час
четверг	07.05.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика -15 мин Ходьба, бег -40 мин, ОРУ – 10 мин., упражнения на равновесие, координацию 5 мин, Силовой комплекс: статические упражнения. Прыжки на скакалке: 1 мин, 2 мин, 2 мин Трудовые процессы	Бег Силовая подготовка техническ	3 час
пятница	08.05.20	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	Утренняя гимнастика -15 мин Бег, ходьба 45 мин ОРУ -10мин, Силовой комплекс -8 упр x 2 под Гибкость 5 мин Теория « Они сражались за родину» https://vk.com/wall-122957474_3850	Бег силовая подготовка гибкость	3 час
Суббота	09.05.20	Развитие	Утренняя гимнастика -30 мин Ходьба, бег 30 мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин,	Бег Силовая	3 час

		выносливости гибкости, координации, силы	Силовой комплекс: 10 упр. Прыжки на скакалке: 1 мин, 2 мин, 2 мин Гибкость. Теория Просмотр фильма онлайн «Белые дьяволы» https://youtu.be/B26ovZZ1m9U	подготовка	
воскресенье	10.05.20	Развитие выносливости гибкости, ловкости	Утренняя гимнастика -15мин Ходьба, бег 30 мин, ОРУ -10мин, Силовой комплекс -8 упражнений. гибкость 5 мин. Трудовые процессы	Бег. Силовая подготовка	3 час

План

тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 05.05.20 по 09.05.20
тренера спортивной школы Холод С.Н.

группа НП-2

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	05.05.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, бег 20мин, ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6-8 упр. Прыжки на скакалке: 1 мин, 2 мин, гибкость 5 мин Гигиена, закаливание https://vk.com/wall-60486727_3723	силовая	2 час
среда	06.05.20	Развитие гибкости, координации, силы	Комплекс утренней разминки. Ходьба, бег 20 мин, ОРУ 10 мин. Упражнение на координацию (https://youtu.be/armNJErgyTw) Силовая комплекс 6-8 упр. Гибкость 5мин. Трудовые процессы	Бег силовая	2 час
четверг	07.05.20	Развитие гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 10мин Ходьба (быстро), бег легко-20 мин, ОРУ - 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, Прыжки на скакалке 1, 2 мин Трудовые процессы	ходьба силовая	1 час
пятница	08.05.20	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	09.05.20	Развитие выносливости, гибкости, ловкости	Ходьба, бег – 20 мин, ОРУ -10мин, Силовой комплекс -6 упражнений. гибкость 5 мин Просмотр фильма онлайн «Белые дьяволы»	Бег, силовая игровая	2 час

План

тренировочных мероприятий для проведения самостоятельной подготовки
на период с 05.05.20 по 08.05.20

тренера спортивной школы Холод С.Н..

группа НП-1

День недели	Дата	Название, тип	Описание	Вид тренировки	Итого: км, время
вторник	05.05.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, – 40мин, 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	06.05.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, – 40мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, Силовой комплекс: 6 упр. Гибкость 5 мин.	Ходьба Силовая подготовка	2 час
пятница	08.05.20	Развитие выносливости, гибкости, координации, силы	Утренняя гимнастика 15мин Ходьба, – 40мин, ОРУ – 10 мин. , упражнения на равновесие 5 мин, Силовой комплекс: 6 упр. Прыжки на скакалке 1 мин, 1 мин	Ходьба Силовая подготовка	2 час