Приложение 2

к приказу МБУ СП СШОР «Кедр»

от \_21 .04.2020\_ № \_КС-03-133/0\_

**ОБРАЗЕЦ**

План тренировочных занятий

для самостоятельной работы спортсменов отделения \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

тренера/инструктора по спорту (Ф.И.О) \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_группа \_\_\_\_\_\_

с \_\_\_\_\_\_\_\_2020 по \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2020

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День недели,  дата | Цели и задачи тренировки | Содержание (описание упражнений, дозировка по времени) | Итого мин. |
| Понедельник  04.2020 г. | Развитие скоростно-силовой выносливости, гибкости, координации, силы | Бег на месте – 5 мин.  Прыжки на месте (разножка) – 5 мин.  ОРУ на месте – 20 мин.  ОФП:  – сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 2 х15 раз.  - приседание 3 х 20 раз.  - поднимание туловища из исходного положения лежа на спине – 2 х 20 раз.  СФУ:  - «бой с тенью» (удары руками) – 2х1 мин.  - «бой с тенью» (удары ногами») – 2х1 мин.  - «бой с тенью» (комбинации ударов руками и ногами) – 2х1 мин.  СТТМ:  - защита от ударов (блоки, подставки) -2х1мин  - защита от ударов (уклоны, нырки) -2х1мин.  - комбинированная защита – 2х1 мин.  Далее ссылка на интернет ресурс, видео-тренировку в группе в Viber. | 60 |
| Вторник  04.2020 г. | Развитие скоростно-силовой выносливости, гибкости, координации, силы | ОРУ на месте – 20 мин.  СФУ:  - бег на месте с ударами руками 1 мин.  - прыжки с переносом веса тела 1 мин.  - отжимание от пола с выпрыгиванием 1 мин.  - прыжки (разножка) 1 мин.  - отжимание с хлопком 1 мин.  - приседание с прыжком в верх 1 мин.  - попеременное отжимание на одной руке 1м.  - поднимание туловища из исходного положения лежа на спине 1 мин.  Выполнять по круговой системе (один круг) с отдыхом между упражнениями 1 мин.  - «бой с тенью» 2х1 мин. | 60 |
| Среда  04.2020 г. | Развитие скоростно-силовой выносливости, гибкости, координации, силы | Бег на месте – 5 мин.  Прыжки на месте (разножка) – 5 мин.  ОРУ на месте – 20 мин.  ОФП:  – сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 2 х15 раз.  - приседание 3 х 20 раз.  - поднимание туловища из исходного положения лежа на спине – 2 х 20 раз.  СФУ:  - «бой с тенью» (удары руками) – 2х1 мин.  - «бой с тенью» (удары ногами») – 2х1 мин.  - «бой с тенью» (комбинации ударов руками и ногами) – 2х1 мин.  СТТМ:  - защита от ударов (блоки, подставки) -2х1мин  - защита от ударов (уклоны, нырки) -2х1мин.  - комбинированная защита – 2х1 мин.  Далее ссылка на интернет ресурс, видео-тренировку в группе в Viber. | 60 |
| Четверг  04.2020 г. | Развитие скоростно-силовой выносливости, гибкости, координации, силы | ОРУ на месте – 20 мин.  СФУ:  - бег на месте с ударами руками 1 мин.  - прыжки с переносом веса тела 1 мин.  - отжимание от пола с выпрыгиванием 1 мин.  - прыжки (разножка) 1 мин.  - отжимание с хлопком 1 мин.  - приседание с прыжком в верх 1 мин.  - попеременное отжимание на одной руке 1м.  - поднимание туловища из исходного положения лежа на спине 1 мин.  Выполнять по круговой системе (один круг) с отдыхом между упражнениями 1 мин.  - «бой с тенью» 2х1 мин. | 60 |
| Пятница  04.2020 г. | Развитие скоростно-силовой выносливости, гибкости, координации, силы | Бег на месте – 5 мин.  Прыжки на месте (разножка) – 5 мин.  ОРУ на месте – 20 мин.  ОФП:  – сгибание и разгибание рук в упоре лежа – 2 х15 раз.  - приседание 3 х 20 раз.  - поднимание туловища из исходного положения лежа на спине – 2 х 20 раз.  СФУ:  - «бой с тенью» (удары руками) – 2х1 мин.  - «бой с тенью» (удары ногами») – 2х1 мин.  - «бой с тенью» (комбинации ударов руками и ногами) – 2х1 мин.  СТТМ:  - защита от ударов (блоки, подставки) -2х1мин  - защита от ударов (уклоны, нырки) -2х1мин.  - комбинированная защита – 2х1 мин.  Далее ссылка на интернет ресурс, видео-тренировку в группе в Viber. | 60 |
| Суббота  04.2020 г. | Развитие скоростно-силовой выносливости, гибкости, координации, силы | ОРУ на месте – 20 мин.  СФУ:  - бег на месте с ударами руками 1 мин.  - прыжки с переносом веса тела 1 мин.  - отжимание от пола с выпрыгиванием 1 мин.  - прыжки (разножка) 1 мин.  - отжимание с хлопком 1 мин.  - приседание с прыжком в верх 1 мин.  - попеременное отжимание на одной руке 1м.  - поднимание туловища из исходного положения лежа на спине 1 мин.  Выполнять по круговой системе (один круг) с отдыхом между упражнениями 1 мин.  - «бой с тенью» 2х1 мин. | 60 |
| .04.2020 г. |  | ВЫХОДНОЙ |  |