

План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения Спортивной борьбы в формате дистанционной подготовки

с 01.06 по 30.06.2020г. Тренер – Пушков И.М. группа Т-2

Дата	Время	Задание	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
01.06.2020	15.30-17:30	Выносливость 1. Кросс 40-50 минут.(пульс не более 140-150 уд. в мин.) Упражнения с резиновым амортизатором 200-300 повторений. 3.Заклучит.часть. -Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую. -Упражнения на растяжку.	03.06.2020	17.30-18:30	Совершенствование + Сила 1.Разминка в движении 10-15 мин.-размять кисти,локти,плечи + различные передвижения(боком,скрестно,спиной) 2.Тренировка -подвороты с резиной 4 подхода по 20 повторений -эмитация броска прогибом 4 подхода по 20 повторений -упражнения для мышц рук и плеч 200-300 повторений.(можно выполнять подходами по 50 повторений). 3.Заклучит.часть. -Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую. -Упражнения на растяжку. -Упражнения в расслаблении.	Осуществляется по конференцсвязи приложения Skype и FaceTime.
04.06.2020	16.30-18:30	Скоростно-силовые качества 1.Разминка в движении 10-15 мин -размять кисти,локти,плечи + различные передвижения(боком,скрестно,спиной) 2. Круговая тренировка -попеременная смена ног в упоре лежа 30 повторений -отжимания-12 повторений. -выпрыгивания вверх 12 повторений. -подтягивания на перекладине 6-8 повторений. -мышцы живота (ноги подтягиваем к перекладине) 3-5 повторений. 3) Упражнения на растяжку.	05.06.2020	16.30-18.30	Быстрота 1.Разминка в движении 10-15 мин -размять кисти,локти,плечи + различные передвижения (боком,скрестно,спиной) 2.Тренировка -бег с захлестыванием голени и с высоким подниманием колен 3 подхода по 15 метров (максимально быстро) -ускорения 4 подхода по 30; 3 подхода по 60 метров; 2 подхода по 100 метров. (интервал отдыха между подходами 3-4 мин.) 3.Упражнения на растяжку.	Осуществляется по конференцсвязи приложения Skype и FaceTime.

06.06.2020	15.30-17:30	<p>Сила и гибкость</p> <p>1.-Небольшая разминка в движении 5 мин.-размять кисти,локти,плечи + различные передвижения(боком,скрестно,спиной)</p> <p>2.-Тренировка</p> <p>-подтягивания на перекладине 4 подхода по 10-15 повторений.</p> <p>-отжимания из упора лежа 4подхода 20-30 повторений</p> <p>-прыжки в длину 4подхода по12 повторений.</p> <p>-мышцы живота 1 подход максимальное количество повторений (не менее 50). (отдых между подходами 1-2 минуты)</p> <p>3.Заклучит.часть.</p> <p>-Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую.</p> <p>-Вис на перекладине в расслаблении.</p> <p>-Упражнения на растяжку.</p>	08.06.2020	15.30-17.30	<p>Выносливость</p> <p>1. Кросс 40-50 минут.(пульс не более 140-150 уд. в мин.) Упражнения с резиновым амортизатором 200-300 повторений.</p> <p>3.Заклучит.часть. -Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую. - Упражнения на растяжку.</p>	Осуществляется по конференцсвязи приложения Skure и FaceTime.
10.06.2020	17.30-18:30	<p>Совершенствование + Сила</p> <p>1.Разминка в движении 10-15 мин.-размять кисти,локти,плечи + различные передвижения(боком,скрестно,спиной)</p> <p>2.Тренировка</p> <p>-подвороты с резиной 4 подхода по 20 повторений</p> <p>-эмитация броска прогибом 4 подхода по 20 повторений</p> <p>-упражнения для мышц рук и плеч 200-300 повторений.(можно выполнять подходами по 50 повторений).</p> <p>3.Заклучит.часть.</p> <p>-Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую.</p> <p>-Упражнения на растяжку.</p> <p>-Упражнения в расслаблении.</p>	11.06.2020	16.30-18.30	<p>Скоростно-силовые качества</p> <p>1.Разминка в движении 10-15 мин</p> <p>-размять кисти,локти,плечи + различные передвижения(боком,скрестно,спиной)</p> <p>2. Круговая тренировка</p> <p>-попеременная смена ног в упоре лежа 30 повторений</p> <p>-отжимания-12 повторений.</p> <p>-выпрыгивания вверх 12 повторений.</p> <p>-подтягивания на перекладине 6-8 повторений.</p> <p>-мышцы живота (ноги подтягиваем к перекладине) 3-5 повторений.</p> <p>3. Упражнения на расстяжку</p>	Осуществляется по конференцсвязи приложения Skure и FaceTime.
12.06.2020	16.30-18.30	<p>Быстрота</p> <p>1.Разминка в движении 10-15 мин</p> <p>-размять кисти,локти,плечи + различные передвижения (боком,скрестно,спиной)</p> <p>2.Тренировка</p> <p>-бег с захлестыванием голени и с высоким подниманием колен 3 подхода по 15 метров (максимально быстро)</p>	13.06.2020	16.30-18.30	<p>Сила и гибкость</p> <p>1.-Небольшая разминка в движении 5 мин.-размять кисти,локти,плечи + различные передвижения(боком,скрестно,спиной)</p> <p>2.-Тренировка</p> <p>-подтягивания на перекладине 4 подхода по 10-15 повторений.</p>	Осуществляется по конференцсвязи приложения Skure и FaceTime.

		-ускорения 4 подхода по 30; 3 подхода по 60 метров; 2 подхода по 100 метров. (интервал отдыха между подходами 3-4 мин.) 3.Упражнения на растяжку.			-отжимания из упора лежа 4подхода 20-30 повторений -прыжки в длину 4подхода по12 повторений. -мышцы живота 1 подход максимальное количество повторений (не менее 50). (отдых между подходами 1-2 минуты) 3.Заключит.часть. -Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую. -Вис на перекладине в расслаблении. -Упражнения на растяжку.	
15.06.2020	16.30-18.30	Выносливость 1. Кросс 40-50 минут.(пульс не более 140-150 уд. в мин.) Упражнения с резиновым амортизатором 200-300 повторений. 3.Заключит.часть. -Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую. -Упражнения на растяжку.	17.06.2020	16.30-18.30	Совершенствование + Сила 1.Разминка в движении 10-15 мин.-размять кисти,локти,плечи + различные передвижения(боком,скрестно,спиной) 2.Тренировка -подвороты с резиной 4 подхода по 20 повторений -эмитация броска прогибом 4 подхода по 20 повторений -упражнения для мышц рук и плеч 200-300 повторений.(можно выполнять подходами по 50 повторений). 3.Заключит.часть. -Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую. -Упражнения на растяжку. -Упражнения в расслаблении.	Осуществляется по конференцсвязи приложения Skype и FaceTime.
18.06.2020	16.30-18.30	Скоростно-силовые качества 1.Разминка в движении 10-15 мин -размять кисти,локти,плечи + различные передвижения(боком,скрестно,спиной) 2. Круговая тренировка -попеременная смена ног в упоре лежа 30 повторений -отжимания-12 повторений. -выпрыгивания вверх 12 повторений. -подтягивания на перекладине 6-8 повторений. -мышцы живота (ноги подтягиваем к перекладине) 3-5 повторений. 3.Упражнения на растяжку	19.06.2020	16.30-18.30	Быстрота 1.Разминка в движении 10-15 мин -размять кисти,локти,плечи + различные передвижения (боком,скрестно,спиной) 2.Тренировка -бег с захлестыванием голени и с высоким подниманием колен 3 подхода по 15 метров (максимально быстро) -ускорения 4 подхода по 30; 3 подхода по 60 метров; 2 подхода по 100 метров. (интервал отдыха между подходами 3-4 мин.) 3.Упражнения на растяжку.	Осуществляется по конференцсвязи приложения Skype и FaceTime.

20.06.2020	16.30-18.30	<p>Сила и гибкость</p> <p>1.-Небольшая разминка в движении 5 мин.-размять кисти,локти,плечи + различные передвижения(боком,скрестно,спиной)</p> <p>2.-Тренировка</p> <p>-подтягивания на перекладине 4 подхода по 10-15 повторений.</p> <p>-отжимания из упора лежа 4подхода 20-30 повторений</p> <p>-прыжки в длину 4подхода по12 повторений.</p> <p>-мышцы живота 1 подход максимальное количество повторений (не менее 50). (отдых между подходами 1-2 минуты)</p> <p>3.Заключит.часть.</p> <p>-Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую.</p> <p>-Вис на перекладине в расслаблении.</p> <p>-Упражнения на растяжку.</p>	22.06.2020	16.30-18.30	<p>Выносливость</p> <p>1. Кросс 40-50 минут.(пульс не более 140-150 уд. в мин.) Упражнения с резиновым амортизатором 200-300 повторений.</p> <p>3.Заключит.часть. -Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую. - Упражнения на растяжку.</p>	<p>Осуществляется по конференцсвязи приложения Skure и FaceTime.</p>
24.06.2020	16.30-18.30	<p>Совершенствование + Сила</p> <p>1.Разминка в движении 10-15 мин.-размять кисти,локти,плечи + различные передвижения(боком,скрестно,спиной)</p> <p>2.Тренировка</p> <p>-подвороты с резиной 4 подхода по 20 повторений</p> <p>-эмитация броска прогибом 4 подхода по 20 повторений</p> <p>-упражнения для мышц рук и плеч 200-300 повторений.(можно выполнять подходами по 50 повторений).</p> <p>3.Заключит.часть.</p> <p>-Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую.</p> <p>-Упражнения на растяжку.</p> <p>-Упражнения в расслаблении</p>	25.06.2020	16.30-18.30	<p>Скоростно-силовые качества</p> <p>1.Разминка в движении 10-15 мин</p> <p>-размять кисти,локти,плечи + различные передвижения(боком,скрестно,спиной)</p> <p>2. Круговая тренировка</p> <p>-попеременная смена ног в упоре лежа 30 повторений</p> <p>-отжимания-12 повторений.</p> <p>-выпрыгивания вверх 12 повторений.</p> <p>-подтягивания на перекладине 6-8 повторений.</p> <p>-мышцы живота (ноги подтягиваем к перекладине) 3-5 повторений.</p> <p>3.Упражнения на расстяжку</p>	<p>Осуществляется по конференцсвязи приложения Skure и FaceTime.</p>
26.06.2020	16.30-18.30	<p>Быстрота</p> <p>1.Разминка в движении 10-15 мин</p> <p>-размять кисти,локти,плечи + различные передвижения (боком,скрестно,спиной)</p> <p>2.Тренировка</p> <p>-бег с захлестыванием голени и с высоким подниманием колен 3 подхода по 15 метров (максимально быстро)</p> <p>-ускорения 4 подхода по 30;</p>	27.06.2020	16.30-18.30	<p>Сила и гибкость</p> <p>1.-Небольшая разминка в движении 5 мин.-размять кисти,локти,плечи + различные передвижения(боком,скрестно,спиной)</p> <p>2.-Тренировка</p> <p>-подтягивания на перекладине 4 подхода по 10-15 повторений.</p> <p>-отжимания из упора лежа 4подхода 20-30 повторений</p>	<p>Осуществляется по конференцсвязи приложения Skure и FaceTime.</p>

		3 подхода по 60 метров; 2 подхода по 100 метров. (интервал отдыха между подходами 3-4 мин.) 3.Упражнения на растяжку.			-прыжки в длину 4подхода по12 повторений. -мышцы живота 1 подход максимальное количество повторений (не менее 50). (отдых между подходами 1-2 минуты) 3.Заключит.часть. -Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую. -Вис на перекладине в расслаблении. -Упражнения на растяжку.	
29.06.2020	16.30-18.30	Выносливость 1. Кросс 40-50 минут.(пульс не более 140-150 уд. в мин.) Упражнения с резиновым амортизатором 200-300 повторений. 3.Заключит.часть. -Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую. -Упражнения на растяжку.			Совершенствование + Сила 1.Разминка в движении 10-15 мин.-размять кисти,локти,плечи + различные передвижения(боком,скрестно,спиной) 2.Тренировка -подвороты с резиной 4 подхода по 20 повторений -эмитация броска прогибом 4 подхода по 20 повторений -упражнения для мышц рук и плеч 200-300 повторений.(можно выполнять подходами по 50 повторений). 3.Заключит.часть. -Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую. -Упражнения на растяжку. -Упражнения в расслаблении	Осуществляется по конференцсвязи приложения Skype и FaceTime.

План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения Спортивной борьбы в формате дистанционной подготовки

с 01.06 по 30.06.2020г. Тренер – Пушков И.М. группа НП-2

Дата	Время	Задание	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
02.06.2020	15.30-17:30	Выносливость 1. Кросс 40-50 минут.(пульс не более 140-150 уд. в мин.) Упражнения с резиновым амортизатором 200-300 повторений. 3.Заклучит.часть. -Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую. -Упражнения на растяжку.	04.06.2020	17.30-18:30	Совершенствование + Сила 1.Разминка в движении 10-15 мин.-размять кисти,локти,плечи + различные передвижения(боком,скрестно,спиной) 2.Тренировка -подвороты с резиной 4 подхода по 20 повторений -эмитация броска прогибом 4 подхода по 20 повторений -упражнения для мышц рук и плеч 200-300 повторений.(можно выполнять подходами по 50 повторений). 3.Заклучит.часть. -Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую. -Упражнения на растяжку. -Упражнения в расслаблении.	Осуществляется по конференцсвязи приложения Skype и FaceTime.
05.06.2020	16.30-18:30	Скоростно-силовые качества 1.Разминка в движении 10-15 мин -размять кисти,локти,плечи + различные передвижения(боком,скрестно,спиной) 2. Круговая тренировка -попеременная смена ног в упоре лежа 30 повторений -отжимания-12 повторений. -выпрыгивания вверх 12 повторений. -подтягивания на перекладине 6-8 повторений. -мышцы живота (ноги подтягиваем к перекладине) 3-5 повторений. 3) Упражнения на растяжку.	06.06.2020	16.30-18.30	Быстрота 1.Разминка в движении 10-15 мин -размять кисти,локти,плечи + различные передвижения (боком,скрестно,спиной) 2.Тренировка -бег с захлестыванием голени и с высоким подниманием колен 3 подхода по 15 метров (максимально быстро) -ускорения 4 подхода по 30; 3 подхода по 60 метров; 2 подхода по 100 метров. (интервал отдыха между подходами 3-4 мин.) 3.Упражнения на растяжку.	Осуществляется по конференцсвязи приложения Skype и FaceTime.

09.06.2020	15.30-17:30	<p>Сила и гибкость</p> <p>1.-Небольшая разминка в движении 5 мин.-размять кисти,локти,плечи + различные передвижения(боком,скрестно,спиной)</p> <p>2.-Тренировка</p> <p>-подтягивания на перекладине 4 подхода по 10-15 повторений.</p> <p>-отжимания из упора лежа 4подхода 20-30 повторений</p> <p>-прыжки в длину 4подхода по12 повторений.</p> <p>-мышцы живота 1 подход максимальное количество повторений (не менее 50). (отдых между подходами 1-2 минуты)</p> <p>3.Заклучит.часть.</p> <p>-Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую.</p> <p>-Вис на перекладине в расслаблении.</p> <p>-Упражнения на растяжку.</p>	11.06.2020	15.30-17.30	<p>Выносливость</p> <p>1. Кросс 40-50 минут.(пульс не более 140-150 уд. в мин.) Упражнения с резиновым амортизатором 200-300 повторений.</p> <p>3.Заклучит.часть. -Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую. - Упражнения на растяжку.</p>	<p>Осуществляется по конференцсвязи приложения Skure и FaceTime.</p>
12.06.2020	17.30-18:30	<p>Совершенствование + Сила</p> <p>1.Разминка в движении 10-15 мин.-размять кисти,локти,плечи + различные передвижения(боком,скрестно,спиной)</p> <p>2.Тренировка</p> <p>-подвороты с резиной 4 подхода по 20 повторений</p> <p>-эмитация броска прогибом 4 подхода по 20 повторений</p> <p>-упражнения для мышц рук и плеч 200-300 повторений.(можно выполнять подходами по 50 повторений).</p> <p>3.Заклучит.часть.</p> <p>-Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую.</p> <p>-Упражнения на растяжку.</p> <p>-Упражнения в расслаблении.</p>	13.06.2020	16.30-18.30	<p>Скоростно-силовые качества</p> <p>1.Разминка в движении 10-15 мин</p> <p>-размять кисти,локти,плечи + различные передвижения(боком,скрестно,спиной)</p> <p>2. Круговая тренировка</p> <p>-попеременная смена ног в упоре лежа 30 повторений</p> <p>-отжимания-12 повторений.</p> <p>-выпрыгивания вверх 12 повторений.</p> <p>-подтягивания на перекладине 6-8 повторений.</p> <p>-мышцы живота (ноги подтягиваем к перекладине) 3-5 повторений.</p> <p>3. Упражнения на расстяжку</p>	<p>Осуществляется по конференцсвязи приложения Skure и FaceTime.</p>
16.06.2020	16.30-18.30	<p>Быстрота</p> <p>1.Разминка в движении 10-15 мин</p> <p>-размять кисти,локти,плечи + различные передвижения (боком,скрестно,спиной)</p> <p>2.Тренировка</p> <p>-бег с захлестыванием голени и с высоким подниманием колен 3 подхода по 15 метров (максимально быстро)</p>	18.06.2020	16.30-18.30	<p>Сила и гибкость</p> <p>1.-Небольшая разминка в движении 5 мин.-размять кисти,локти,плечи + различные передвижения(боком,скрестно,спиной)</p> <p>2.-Тренировка</p> <p>-подтягивания на перекладине 4 подхода по 10-15 повторений.</p>	<p>Осуществляется по конференцсвязи приложения Skure и FaceTime.</p>

		-ускорения 4 подхода по 30; 3 подхода по 60 метров; 2 подхода по 100 метров. (интервал отдыха между подходами 3-4 мин.) 3.Упражнения на растяжку.			-отжимания из упора лежа 4подхода 20-30 повторений -прыжки в длину 4подхода по12 повторений. -мышцы живота 1 подход максимальное количество повторений (не менее 50). (отдых между подходами 1-2 минуты) 3.Заключит.часть. -Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую. -Вис на перекладине в расслаблении. -Упражнения на растяжку.	
19.06.2020	16.30-18.30	Выносливость 1. Кросс 40-50 минут.(пульс не более 140-150 уд. в мин.) Упражнения с резиновым амортизатором 200-300 повторений. 3.Заключит.часть. -Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую. -Упражнения на растяжку.	20.06.2020	16.30-18.30	Совершенствование + Сила 1.Разминка в движении 10-15 мин.-размять кисти,локти,плечи + различные передвижения(боком,скрестно,спиной) 2.Тренировка -подвороты с резиной 4 подхода по 20 повторений -эмитация броска прогибом 4 подхода по 20 повторений -упражнения для мышц рук и плеч 200-300 повторений.(можно выполнять подходами по 50 повторений). 3.Заключит.часть. -Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую. -Упражнения на растяжку. -Упражнения в расслаблении.	Осуществляется по конференцсвязи приложения Skype и FaceTime.
23.06.2020	16.30-18.30	Скоростно-силовые качества 1.Разминка в движении 10-15 мин -размять кисти,локти,плечи + различные передвижения(боком,скрестно,спиной) 2. Круговая тренировка -попеременная смена ног в упоре лежа 30 повторений -отжимания-12 повторений. -выпрыгивания вверх 12 повторений. -подтягивания на перекладине 6-8 повторений. -мышцы живота (ноги подтягиваем к перекладине) 3-5 повторений. 3.Упражнения на растяжку	25.06.2020	16.30-18.30	Быстрота 1.Разминка в движении 10-15 мин -размять кисти,локти,плечи + различные передвижения (боком,скрестно,спиной) 2.Тренировка -бег с захлестыванием голени и с высоким подниманием колен 3 подхода по 15 метров (максимально быстро) -ускорения 4 подхода по 30; 3 подхода по 60 метров; 2 подхода по 100 метров. (интервал отдыха между подходами 3-4 мин.) 3.Упражнения на растяжку.	Осуществляется по конференцсвязи приложения Skype и FaceTime.

<p>26.06.2020</p>	<p>16.30-18.30</p>	<p>Сила и гибкость 1.-Небольшая разминка в движении 5 мин.-размять кисти,локти,плечи + различные передвижения(боком,скрестно,спиной) 2.-Тренировка -подтягивания на перекладине 4 подхода по 10-15 повторений. -отжимания из упора лежа 4подхода 20-30 повторений -прыжки в длину 4подхода по12 повторений. -мышцы живота 1 подход максимальное количество повторений (не менее 50). (отдых между подходами 1-2 минуты) 3.Заключит.часть. -Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую. -Вис на перекладине в расслаблении. -Упражнения на растяжку.</p>	<p>27.06.2020</p>	<p>16.30-18.30</p>	<p>Выносливость 1. Кросс 40-50 минут.(пульс не более 140-150 уд. в мин.) Упражнения с резиновым амортизатором 200-300 повторений. 3.Заключит.часть. -Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую. - Упражнения на растяжку.</p>	<p>Осуществляется по конференцсвязи приложения Skure и FaceTime.</p>
<p>30.06.2020</p>	<p>16.30-18.30</p>	<p>Совершенствование + Сила 1.Разминка в движении 10-15 мин.-размять кисти,локти,плечи + различные передвижения(боком,скрестно,спиной) 2.Тренировка -подвороты с резиной 4 подхода по 20 повторений -эмитация броска прогибом 4 подхода по 20 повторений -упражнения для мышц рук и плеч 200-300 повторений.(можно выполнять подходами по 50 повторений). 3.Заключит.часть. -Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую. -Упражнения на растяжку. -Упражнения в расслаблении</p>				<p>Осуществляется по конференцсвязи приложения Skure и FaceTime.</p>

План тренировочных занятий для самоподготовки спортсменов отделения Спортивной борьбы в формате дистанционной подготовки с 01.06 по 30.06.2020г. Тренер – Пушков И.М. группа НП-1

Дата	Время	Задание	Дата	Время	Задание	Форма обратной связи
01.06.2020	08.00-10.00	<p>Быстрота</p> <p>1.Разминка в движении 10-15 мин</p> <p>-размять кисти,локти,плечи + различные передвижения (боком,скрестно,спиной)</p> <p>2.Тренировка</p> <p>-бег с захлестыванием голени и с высоким подниманием колен 3 подхода по 15 метров (максимально быстро)</p> <p>-ускорения 4 подхода по 30;</p> <p>3 подхода по 60 метров;</p> <p>2 подхода по 100 метров.</p> <p>(интервал отдыха между подходами 3-4 мин.)</p> <p>3.Упражнения на растяжку.</p>	03.06.2020	08.00-10.00	<p>Скоростно-силовые качества</p> <p>1.Разминка в движении 10-15 мин</p> <p>-размять кисти,локти,плечи + различные передвижения(боком,скрестно,спиной)</p> <p>2. Круговая тренировка 5-6 кругов (можно использовать повторный метод, 5-6 подходов на упражнение).</p> <p>-попеременная смена ног в упоре лежа 30 повторений</p> <p>-отжимания-12 повторений.</p> <p>-выпрыгивания вверх 12 повторений.</p> <p>-подтягивания на перекладине 6-8 повторений.</p> <p>-мышцы живота (ноги подтягиваем к перекладине) 3-5 повторений.</p> <p>3. Упражнения на растяжку.</p>	<p>Осуществляется по конференцсвязи приложения Skype и FaceTime.</p>

05.06.2020	08.00-10.00	<p>Сила и гибкость</p> <p>1.-Небольшая разминка в движении 5 мин.- размять кисти, локти, плечи + различные передвижения (боком, скрестно, спиной)</p> <p>2.-Тренировка</p> <p>-подтягивания на перекладине 4 подхода по 10-15 повторений.</p> <p>-отжимания из упора лежа 4 подхода 20-30 повторений</p> <p>-прыжки в длину 4 подхода по 12 повторений.</p> <p>-мышцы живота 1 подход максимальное количество повторений (не менее 50). (отдых между подходами 1-2 минуты)</p> <p>3.Заключит. часть.</p> <p>-Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую.</p> <p>-Вис на перекладине в расслаблении.</p> <p>-Упражнения на растяжку.</p>	08.06.2020	08.00-10.00	<p>Выносливость</p> <p>1. Кросс 40-50 минут.(пульс не более 140-150 уд. в мин.) Упражнения с резиновым амортизатором 200-300 повторений.</p> <p>3.Заключит. часть.</p> <p>-Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую.</p> <p>-Упражнения на растяжку.</p>	Осуществляется по конференцсвязи приложения Skype и FaceTime.
10.06.2020	08.00-10.00	<p>Быстрота</p> <p>1.Разминка в движении 10-15 мин</p> <p>-размять кисти, локти, плечи + различные передвижения (боком, скрестно, спиной)</p> <p>2.Тренировка</p> <p>-бег с захлестыванием голени и с высоким подниманием колен 3 подхода по 15 метров (максимально быстро)</p> <p>-ускорения 4 подхода по 30;</p> <p>3 подхода по 60 метров;</p> <p>2 подхода по 100 метров.</p> <p>(интервал отдыха между подходами 3-4 мин.)</p> <p>3.Упражнения на растяжку.</p>	12.06.2020	08.00-10.00	<p>Скоростно-силовые качества</p> <p>1.Разминка в движении 10-15 мин</p> <p>-размять кисти, локти, плечи + различные передвижения (боком, скрестно, спиной)</p> <p>2. Круговая тренировка 5-6 кругов (можно использовать повторный метод, 5-6 подходов на упражнение).</p> <p>-попеременная смена ног в упоре лежа 30 повторений</p> <p>-отжимания-12 повторений.</p> <p>-выпрыгивания вверх 12 повторений.</p> <p>-подтягивания на перекладине 6-8 повторений.</p> <p>-мышцы живота (ноги подтягиваем к перекладине) 3-5 повторений.</p> <p>3. Упражнения на растяжку.</p>	Осуществляется по конференцсвязи приложения Skype и FaceTime.
15.06.2020	08.00-10.00	<p>Сила и гибкость</p> <p>1.-Небольшая разминка в движении 5 мин.- размять кисти, локти, плечи + различные передвижения (боком, скрестно, спиной)</p> <p>2.-Тренировка</p> <p>-подтягивания на перекладине 4 подхода по 10-15 повторений.</p> <p>-отжимания из упора лежа 4 подхода 20-30</p>	17.06.2020	08.00-10.00	<p>Выносливость</p> <p>1. Кросс 40-50 минут.(пульс не более 140-150 уд. в мин.) Упражнения с резиновым амортизатором 200-300 повторений.</p> <p>3.Заключит. часть. -Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую. - Упражнения на растяжку.</p>	Осуществляется по конференцсвязи приложения Skype и FaceTime.

		<p>повторений -прыжки в длину 4подхода по12 повторений. -мышцы живота 1 подход максимальное количество повторений (не менее 50). (отдых между подходами 1-2 минуты) 3.Заключит.часть. -Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую. -Вис на перекладине в расслаблении. -Упражнения на растяжку.</p>				
19.06. 2020	08.00-10.00	<p>Быстрота 1.Разминка в движении 10-15 мин -размять кисти,локти,плечи + различные передвижения (боком,скрестно,спиной) 2.Тренировка -бег с захлестыванием голени и с высоким подниманием колен 3 подхода по 15 метров (максимально быстро) -ускорения 4 подхода по 30; 3 подхода по 60 метров; 2 подхода по 100 метров. (интервал отдыха между подходами 3-4 мин.) 3.Упражнения на растяжку.</p>	22.06. 2020	08.00-10.00	<p>Скоростно-силовые качества 1.Разминка в движении 10-15 мин -размять кисти,локти,плечи + различные передвижения(боком,скрестно,спиной) 2. Круговая тренировка 5-6 кругов (можно использовать повторный метод, 5-6 подходов на упражнение). -попеременная смена ног в упоре лежа 30 повторений -отжимания-12 повторений. -выпрыгивания вверх 12 повторений. -подтягивания на перекладине 6-8 повторений. -мышцы живота (ноги подтягиваем к перекладине) 3-5 повторений. 3. Упражнения на расстяжку.</p>	Осуществляется по конференцсвязи приложения Skype и FaceTime.
24.06. 2020	08.00-10.00	<p>Сила и гибкость 1.-Небольшая разминка в движении 5 мин.-размять кисти,локти,плечи + различные передвижения(боком,скрестно,спиной) 2.-Тренировка -подтягивания на перекладине 4 подхода по 10-15 повторений. -отжимания из упора лежа 4подхода 20-30 повторений -прыжки в длину 4подхода по12 повторений. -мышцы живота 1 подход максимальное количество повторений (не менее 50). (отдых между подходами 1-2 минуты) 3.Заключит.часть. -Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую.</p>	26.06. 2020	08.00-10.00	<p>Выносливость 1. Кросс 40-50 минут.(пульс не более 140-150 уд. в мин.) Упражнения с резиновым амортизатором 200-300 повторений. 3.Заключит.часть. -Баланс на правой и левой ноге 2 подхода по 30 сек. на каждую. - Упражнения на растяжку.</p>	Осуществляется по конференцсвязи приложения Skype и FaceTime.

		-Вис на перекладине в расслаблении. -Упражнения на растяжку.				
29.06. 2020	08.00- 10.00	<p>Быстрота</p> <p>1.Разминка в движении 10-15 мин -размять кисти, локти, плечи + различные передвижения (боком, скрестно, спиной)</p> <p>2.Тренировка -бег с захлестыванием голени и с высоким подниманием колен 3 подхода по 15 метров (максимально быстро) -ускорения 4 подхода по 30; 3 подхода по 60 метров; 2 подхода по 100 метров. (интервал отдыха между подходами 3-4 мин.)</p> <p>3.Упражнения на растяжку.</p>			<p>Скоростно-силовые качества</p> <p>1.Разминка в движении 10-15 мин -размять кисти, локти, плечи + различные передвижения (боком, скрестно, спиной)</p> <p>2. Круговая тренировка 5-6 кругов (можно использовать повторный метод, 5-6 подходов на упражнение). -попеременная смена ног в упоре лежа 30 повторений -отжимания-12 повторений. -выпрыгивания вверх 12 повторений. -подтягивания на перекладине 6-8 повторений. -мышцы живота (ноги подтягиваем к перекладине) 3-5 повторений.</p> <p>3. Упражнения на растяжку.</p>	<p>Осуществляется по конференцсвязи приложения Skype и FaceTime.</p>