

М/А

## Недельное задание для группы начальной подготовки первого года обучения.

### Понедельник

1. Личная гигиена
2. Разминка (упражнения для рук, туловища, ног), время выполнения разминки не менее 20 минут
3. Упражнения для развития гибкости (выпады, наклоны). Выполнять данные упражнения без появления болевого синдрома
4. Пресс 25 раз
5. Просмотр видео ролика «Правильная постановка стопы во время бега».

### Вторник

1. Личная гигиена
2. Разминка (упражнения для рук, туловища, ног), время выполнения разминки не менее 20 минут
3. Упражнения на координацию («Цапля», «Ласточка», ходьба по линии, ходьба на месте с закрытыми глазами, «Поза дерева»)
4. Пресс 25 раз
5. Ходьба на открытом воздухе 500 м.

### Среда

1. Личная гигиена
2. Разминка (упражнения для рук, туловища, ног), время выполнения разминки не менее 20 минут
3. Упражнения на выносливость (прыжки на скакалке 2 минуты, отдых 3 минуты, бег на месте 5 минут)
4. Пресс 25 раз
5. Ходьба на открытом воздухе 1000 м

### Четверг

1. Личная гигиена
2. Разминка (упражнения для рук, туловища, ног), время выполнения разминки не менее 20 минут
3. Упражнения с мячом или воздушным шаром, время выполнения упражнений не менее 15 минут
4. Пресс 25 раз
5. Просмотр фильма «Быстрее, выше, сильнее»

### Пятница

1. Личная гигиена
2. Разминка (упражнения для рук, туловища, ног), время выполнения разминки не менее 20 минут
3. Упражнения на правильную осанку спины («Опора на стену» 2 подхода по 60 секунд, «кошка» 10 повторений, «лодочка» 3 подхода по 30 секунд, «планка на руках» 2 подхода по 20 секунд), время отдыха между упражнениями не менее 5 минут

4. Ходьба на открытом воздухе 1000 м.

### Недельное задание для групп базового тренировочного этапа первого и второго года обучения.

#### Понедельник

1. Личная гигиена
2. Разминка (упражнения для рук, туловища, ног), время выполнения разминки не менее 20 минут
3. Скоростно-силовые упражнения (приседания, 3 подхода по 50 раз, выпады вперед, 2 подхода по 20 раз, подъем таза, 2 подхода по 15 раз)
4. Просмотр статьи в интернете «10 лучших легкоатлетов России»

#### Вторник

1. Личная гигиена
2. Разминка (упражнения для рук, туловища, ног), время выполнения разминки не менее 20 минут
3. Упражнения на гибкость («Кошка» 2 подхода по 10 раз, растяжка «мостик» с задержкой по 20 секунд, 3 повторения, растяжка «поза щенка»)
4. Ходьба на открытом воздухе 1000 м.

#### Среда

1. Личная гигиена
2. Разминка (упражнения для рук, туловища, ног), время выполнения разминки не менее 20 минут
3. Упражнения на выносливость (приседания, 3 подхода по 50 раз, отжимания от пола: девочки 3 подхода по 10 раз, мальчики 3 подхода по 20 раз, «планка» 2 подхода по 40 секунд)
4. Ходьба на открытом воздухе 1000 м.

#### Четверг

1. Личная гигиена
2. Разминка (упражнения для рук, туловища, ног), время выполнения разминки не менее 20 минут
3. Упражнения на координацию («Цапля», «Ласточка», ходьба по линии, ходьба на месте с закрытыми глазами, «Поза дерева», выполнение упражнений по два подхода)
4. Ходьба на открытом воздухе 1000 м.

#### Пятница

1. Личная гигиена
2. Разминка (упражнения для рук, туловища, ног), время выполнения разминки не менее 20 минут
3. Упражнения для мышц спины и живота (упражнение «мертвый жук», упражнение нужно повторить каждой ногой по 10 раз, «мостик лежа на полу» (прогиб спины) 20 повторов, «частичный ситап» 20 повторов, перекрёстный(одновременный) подъем рук и ног лежа, 3 подхода по 15 раз, подъем рук и ног из положения «на четвереньках» 2 подхода по 10 раз, «воздушные приседания» 3 подхода по 30 раз)
4. Ходьба на открытом воздухе 1000 м.

Тренер-преподаватель Вязовых Н. В.

**Недельная нагрузка для обучающихся группы начальной подготовки  
отделения «Баскетбол» для самостоятельных занятий в домашних условиях на  
время профилактических мероприятий**

Староста группы: Овчинникова Ирина

**Понедельник, среда, пятница, суббота:**

1. Разминка при помощи платформы (низкого стула, любой другой опоры высотой 30 – 35 см):

– наклоны туловища вправо – влево – 10 раз в каждую сторону;

– и.п. руки на пояс повороты туловища с отведением правой руки в правую сторону, левой руки в левую сторону – 10 раз в каждую сторону;

– приседание на двух ногах 15 раз;

– перекаты с ноги на ногу 15 раз в каждую сторону, при последнем перекате поворот к ноге и наклон вперед к ноге, то же в другую сторону к другой ноге.

2. Прыжки на платформу на двух ногах 30 раз, затем отжимание от пола юношам из упора лежа, девушкам от колен по 17 раз. Затем снова прыжки и т.д. чередуя упражнения до трех подходов.

3. Встать на носочки на платформу (возвышенность) 15 – 20 см поочередно опускать пятки вниз (ниже платформы), растягивая икроножные мышцы голени и максимально высоко подниматься на носках вверх, напрягая мышцы – 1 мин., затем повторить упражнение одновременно двумя ногами- 1 мин и так далее в течение 6 минут.

4. Прыжки вверх. Встать возле стены с вытянутой рукой вверх, сделать отметку, от отметки вверх прикрепить линейную разметку, выполнять серийные прыжки вверх (10 раз по три подхода) с касание пальчиками линейки и делать отметки. Достичь результата не менее 35 см.

5. Поднимание туловища из положения лежа на спине (упраж.на пресс) 3 подхода по 30 раз, в течение тренировки.

6. Прыжки на скакалке 3 подхода по 100 раз. Двойные прыжки 3 подхода по 10 раз.

7. В сети Интернет изучить теорию по темам: «Важность утренней зарядки для подросткового возраста», «Разминка на тренировке и перед игрой», «Жестикация судьбы при играх в баскетбол», «Амплуа игрока и его действия на площадке», «Самообладание баскетболиста».

8. Изучение комплексных занятий по самообразованию в сети Интернет, просмотр игр различного уровня в сети Интернет.

По возникшим вопросам обращаться к тренеру по телефону 89125267760.

Тренер – преподаватель МКУ ДО «Варгашинская ДЮСШ» *Овч.* О. П. Овчинникова

**Недельный план домашнего задания для занимающихся в группе тренера -преподавателя  
Горохова А.А. (отделение волейбол) на период дистанционного обучения**

Староста группы: Жеребцова Полина

**Понедельник:** - разминка на месте

М: сгибание разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 25 раз

Д: сгибание разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 8 раз

М: поднимания туловища из положения лежа на спине 3 подхода по 30 раз

Д: поднимания туловища из положения лежа на спине 3 подхода по 10 раз

М: прыжки на скакалки 5 подхода по 100 прыжков

Д: прыжки на скакалки 4 подхода по 80 прыжков

- растяжка

**Среда:** - разминка на месте

М: прыжки на скакалки 4 подхода по 100 прыжков

Д: прыжки на скакалки 3 подхода по 70 прыжков

М: поднимания туловища из положения лежа на животе 3 подхода по 15 раз

Д: поднимания туловища из положения лежа на животе 3 подхода по 7 раз

М: упражнение планка 3 подхода по 50 секунд

Д: упражнение планка 3 подхода по 20 секунд

- растяжка

**Пятница:** - разминка на месте

М: сгибание разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 25 раз

Д: сгибание разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 8 раз

М: поднимания туловища из положения лежа на животе 3 подхода по 15 раз

Д: поднимания туловища из положения лежа на животе 3 подхода по 7 раз

М: поднимания туловища из положения лежа на спине 3 подхода по 25 раз

Д: поднимания туловища из положения лежа на спине 3 подхода по 10 раз

- растяжка

Для связи с тренером во время дистанционного обучения по телефону 89091710838

**Недельный план домашнего задания для занимающихся в группе тренера - преподавателя Горохова А.А. (отделение футбол) на период дистанционного обучения**

Староста группы: Денисенко Никита

**Вторник:**

- разминка на месте
- сгибание разгибание рук в упоре лежа три подхода по 10 раз
- поднимания туловища из положения лежа на спине 3 подхода по 20 раз
- прыжки на скакалки 3 подхода по 10 прыжков
- растяжка
- просмотр по ТВ матчей по футболу

**Четверг:**

- разминка на месте
- сгибание разгибание рук в упоре лежа три подхода по 18 раз
- поднимания туловища из положения лежа на животе 3 подхода по 12 раз
- упражнение планка 3 подхода по 40 секунд
- прыжки на скакалки 3 подхода по 100 прыжков
- растяжка
- просмотр по ТВ матчей по футболу

**Суббота:**

- разминка на месте
- сгибание разгибание рук в упоре лежа три подхода по 18 раз
- поднимания туловища из положения лежа на животе 3 подхода по 12 раз
- поднимания туловища из положения лежа на спине 3 подхода по 20 раз
- прыжки на скакалки 3 подхода по 100 прыжков
- растяжка
- просмотр по ТВ матчей по футболу

Для связи с тренером во время дистанционного обучения по телефону 89091710838

**Недельный план домашнего задания для занимающихся в группе тренера - преподавателя Горохова А.А. (отделение футбол) на период дистанционного обучения**

Староста группы: Володин Никита

**Понедельник:**

- разминка на месте
- сгибание разгибание рук в упоре лежа три подхода по 30 раз
- поднимания туловища из положения лежа на спине 3 подхода по 35 раз

**Вторник:**

- разминка на месте
- сгибание разгибание рук в упоре лежа три подхода по 30 раз
- поднимания туловища из положения лежа на спине 3 подхода по 35 раз
- прыжки на скакалки 4 подхода по 90 секунд
- растяжка
- просмотр по ТВ матчей по футболу

**Четверг:**

- разминка на месте
- сгибание разгибание рук в упоре лежа три подхода по 30 раз
- поднимания туловища из положения лежа на спине 3 подхода по 35 раз
- прыжки на скакалки 4 подхода по 90 секунд
- растяжка
- просмотр по ТВ матчей по футболу

**Суббота:**

- разминка на месте
- сгибание разгибание рук в упоре лежа три подхода по 30 раз
- поднимания туловища из положения лежа на спине 3 подхода по 35 раз
- прыжки на скакалки 4 подхода по 90 секунд
- растяжка
- просмотр по ТВ матчей по футболу

Для связи с тренером во время дистанционного обучения по телефону 89091710838

Недельное задания для группы лыжный спорт на время  
коронтина.

Понедельник. Имитация (классических ходов ) на месте и в  
движений -10 мин.. ОФП ( отжимания от пола , упр., на мышцы  
живота , ног, стабилизация-20 мин.

Среда. Имитация лыжных ходов на резиновом экспандоре -20 мин.

Упражнения на координация на месте и в движений-15 мин.

Упражнения на развитие гибкости-10 мин. ОФП(подтягивания на  
высокой перекладине, упр., на мышцы спины , жевота-25 мин.

Пятница. Имитация (конькового хода ) на месте и в движение -25  
мин.

Силовая, круговая тренировка (3круга по 5 упражнений , 3 упр., на  
мышцы рук , 2 на мышцы ног , применять чередования группы  
мышц )-45 мин.

Рекомендаций в выходные дни - кросс-ходьба до 50 мин.

Тренер-преподаватель:  Кондратьев С.А.

Недельный план тренировок по ОФП, СФП, теория баскетболистов

(задания на карантин) с 18 марта по 10 апреля 2020г. Гр. НП-3

Понедельник (теория, ОФП)

1. Изучение правил игры в баскетбол.
2. Общая разминка 30 мин.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре 3x15 раз.
4. Упражнения на пресс 3x25 раз, отдых 1 мин.
5. Пробежка 15-20 минут.
6. Восстановительные процедуры.

Среда (СФП)

1. Разминка 25-30 мин.
2. Ловля и передача мяча 1-2 руками различным способом.
3. Специальные упражнения баскетболиста.
4. Ведение мяча на месте и с изменением направления движения.
5. Специальные упражнения для ног.
6. Восстановительные процедуры.

Пятница (теория, ОФП, СФП.)

1. Изучение правил игры в баскетбол.
2. Разминка 25-30 мин.
3. Прыжки, выпрыгивания, много скоки.
4. Специальные упражнения для ног.
5. Специальные упражнения баскетболиста с мячом.
6. Упражнения для укрепления мышц спины.
7. Восстановительные процедуры.

Инструктор-преподаватель: *А.В. Шабанов*



## Группа НП – 1, СОГ - 1

Вторник 17.03.2020 г.: сила

1. Подтягивание на перекладине либо отжимания от пола широким хватом: 3 х на максимум
2. Отжимания на брусьях (от пола узким хватом): 3 х на максимум
3. Приседания на одной (пистолет) либо на двух ногах: 5 х 40-50 раз
4. Подъем туловища лежа на спине: 3 х 20-30 раз
5. Упражнения на растягивание и расслабление мышц, закаливающие процедуры.

Примечание: отдых между подходами до полного восстановления

Среда 18.03.2020 г.: полный отдых, восстановительные процедуры ( подвижные и спортивные игры, ходьба на свежем воздухе)

Четверг 19.03.2020: быстрота

1. ОРУ из легкой атлетики: Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени, скрестным шагом, приставным шагом (левым и правым боком), прыжки: ноги врозь вместе, на правой и левой ноге, ноги вместе.
2. Ускорения: 5 х 20-30 метров
3. Прыжки на двух: 5 х 10-12 раз
4. Упражнения на растягивание и расслабление мышц, закаливающие процедуры.

Примечание: отдых между подходами до полного восстановления.

Пятница 20.03.2020: силовая выносливость

1. Круговая тренировка:
  - отжимания широким хватом – 15-20 р.
  - приседания на одной либо на двух ногах- 10-20 р.
  - подьем туловища лежа на спине – 15-20 р.
  - отжимания узким хватом – 15-20 р.
  - выпрыгивания вверх из положения упор присев с подтягиванием коленей к груди – 10-15 р.
  - подъем туловища из положения лежа на животе – 15-20 р.
  - броски кирпича (камня) вперед вверх поочередно левой и правой рукой – 10-15 р.
  - бег на месте – 30 сек.
2. Упражнения на растягивание и расслабление мышц, закаливающие процедуры.

Примечание: отдых между упражнениями 10-15 секунд, отдых между подходами до полного восстановления.

Суббота: выносливость

1. Длительный бег по пересеченной местности: 800-2000 метров; либо 10-20 минут
2. Упражнения на растягивание и расслабление мышц, закаливающие процедуры, посещение бани.

Воскресение: полный отдых, восстановительные процедуры ( подвижные и спортивные игры ходьба на свежем воздухе)

Тренер-преподаватель

А.В. Дубель