

ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ  
*отделения "Бокс"*

18.03.-27.03.2020г.

Утренняя зарядка (скакалка, отжимание, подъём туловища из упора лёжа, подтягивание)  
Тренировка (Кросс 3 км, ШБ, б/т,ОФП).

01.04.-10.04.2020г.

Утренняя зарядка (скакалка, отжимание, подъём туловища из упора лёжа, подтягивание)  
Тренировка (Кросс 4-5 км, ШБ, б/т,ОФП).

Недельное задание обучающимся отделения полиатлон.  
( на период карантина)

Понедельник, среда, пятница.

- 1.10 минутная пробежка на свежем воздухе.
- 2.Обще развивающие упражнения 10 минут.
- 3.Силовая гимнастика (сгибание рук) 4 x 15 раз – мальчики, 4 x 10 раз – девочки
- 4.Упражнения для мышц спины 2x20 раз.
- 5.Упражнение на пресс 2x20 раз
- 6.Приседание на одной ноге 2x 10 раз.
- 7.Имитация упражнения по лыжным гонкам и стрельбе – 20 минут.
8. Комплекс упражнений на растяжку- 15 минут.

Директор МКУ ДО «Варгашинская ДЮСШ»



В. М. Медведев

# Недельный план домашнего задания для занимающихся в группе начальной подготовки третьего года обучения тренера Никитин Н.А. на период карантина.

Староста группы: Семенов Владимир

Понедельник : - разминка на месте( растяжка,отжимания,прыжки.)

- Разминка с клюшкой(вращения,повороты,выпады)
- Дриблинг с мячем.
- Бросание и ловля мяча от стены.
- Прыжки на скакалке (3подхода по 150 повторений.)
- Многоскоки (3подхода по 35 повторений.)
- Челнок (3/15)
- Растяжка
- Просмотр матчей КХЛ.

Среда: - разминка с клюшкой .

- Прыжки на скакалке 3 подхода по 100 прыжков
- Сгибание разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 18 раз
- Поднимание туловища из положения лежа на животе 3 подхода по 12 раз
- Упражнение "планка" 3 подхода по 40 секунд
- Приседания (3/20)
- Подтягивание (максимум 3 подхода)
- Растяжка
- Просмотр матчей КХЛ.

Пятница: - разминка с клюшкой.

- Дриблинг с мячем вокруг фишек.
- Броски шайбы по мишеням на улице.
- Работа с шайбой(финты,удержание.)
- Бег на месте(15 мин.)
- Прыжки на скакалке (3\150)
- Многоскоки на возвышенность( 3/20)
- Удержание шайба на клюшке.
- Растяжка.
- Просмотр матчей КХЛ.

Вся информация выставлена в группе Viber Хоккей Варгаши.Тел:89068286007

Тренер по хоккею

Никитин Н.А.



**Недельный план домашнего задания для занимающихся в группе базового тренировочного этапа первого года обучения тренера Ключникова И.А. на период карантина.**

Староста группы: Шоломов Артем.

Вторник: - разминка на месте

- прыжки на скакалке 5 подходов по 100 прыжков
- сгибание разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 25 раз
- поднимание туловища из положения лежа на спине 3 подхода по 30 раз
- растяжка
- просмотр видео о футболе на сайте [www.futsalTV.ru](http://www.futsalTV.ru)

Четверг: - разминка на месте

- прыжки на скакалке 4 подхода по 100 прыжков
- сгибание разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз
- поднимание туловища из положения лежа на животе 3 подхода по 15 раз
- упражнение "планка" 3 подхода по 50 секунд
- растяжка
- просмотр видео о футболе на сайте [www.futsalTV.ru](http://www.futsalTV.ru)

Суббота: - разминка на месте

- прыжки на скакалке 5 подхода по 100 прыжков
- сгибание разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 25 раз
- поднимание туловища из положения лежа на животе 3 подхода по 15 раз
- поднимание туловища из положения лежа на спине 3 подхода по 25 раз
- растяжка
- просмотр видео о футболе на сайте [www.futsalTV.ru](http://www.futsalTV.ru)

Для связи с тренером можно воспользоваться видео связью с помощью приложения Viber (8994264457).

Недельный план домашнего задания для занимающихся в группе начальной подготовки второго года обучения тренера Ключникова И.А. на период карантина.

Староста группы: Сухих Дмитрий

Вторник: - разминка на месте

- прыжки на скакалке 3 подхода по 100 прыжков
- сгибание разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 15 раз
- поднимание туловища из положения лежа на спине 3 подхода по 20 раз
- растяжка
- просмотр видео о футболе на сайте [www.futsalTV.ru](http://www.futsalTV.ru)

Четверг: - разминка на месте

- прыжки на скакалке 3 подхода по 100 прыжков
- сгибание разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 18 раз
- поднимание туловища из положения лежа на животе 3 подхода по 12 раз
- упражнение "планка" 3 подхода по 40 секунд
- растяжка
- просмотр видео о футболе на сайте [www.futsalTV.ru](http://www.futsalTV.ru)

Суббота: - разминка на месте

- прыжки на скакалке 3 подхода по 100 прыжков
- сгибание разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 18 раз
- поднимание туловища из положения лежа на животе 3 подхода по 12 раз
- поднимание туловища из положения лежа на спине 3 подхода по 20 раз
- растяжка
- просмотр видео о футболе на сайте [www.futsalTV.ru](http://www.futsalTV.ru)

Для связи с тренером можно воспользоваться видео связью с помощью приложения Viber (89924264457).

**Недельный план домашнего задания для занимающихся в группе базового тренировочного этапа второго года обучения тренера Ключникова И.А. на период карантина.**

Староста группы: Ефимов Денис.

Вторник: - разминка на месте

- прыжки на скакалке 4 подходов по 90 секунд
- сгибание разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз
- поднимание туловища из положения лежа на спине 3 подхода по 35 раз
- растяжка
- просмотр видео о футболе на сайте [www.futsaltv.ru](http://www.futsaltv.ru)

Четверг: - разминка на месте

- прыжки на скакалке 4 подхода по 90 секунд
- сгибание разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз
- поднимание туловища из положения лежа на животе 3 подхода по 18 раз
- упражнение "планка" 3 подхода по 60 секунд
- растяжка
- просмотр видео о футболе на сайте [www.futsaltv.ru](http://www.futsaltv.ru)

Суббота: - разминка на месте

- прыжки на скакалке 4 подхода по 90 секунд
- сгибание разгибание рук в упоре лежа 3 подхода по 30 раз
- поднимание туловища из положения лежа на животе 3 подхода по 18 раз
- поднимание туловища из положения лежа на спине 3 подхода по 30 раз
- растяжка
- просмотр видео о футболе на сайте [www.futsaltv.ru](http://www.futsaltv.ru)

Для связи с тренером можно воспользоваться видео связью с помощью приложения Viber (8994264457).