

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «ДЮСШ «Гуслах»
Шемуршинского района
Чувашской Республики
С.И. Измуков
«14» декабря 2020 г.



График индивидуальных – дистанционных занятий по легкой атлетике группы базового уровня 5 г.о. тренера-преподавателя Чамеева Н.С. с 14 декабря до особого распоряжения

№ п/п	день проведения	план занятий
1	вторник четверг пятница суббота	разминка
		ходьба на месте
		бег на месте
		общеразвивающие упражнения
		упражнение на верхний плечевой пояс
		упражнение для нижних конечностей
		упражнение для развития координации
		имитация беговых упражнений на месте
		имитация прыжковых упражнений
		упражнения для развития прыгучести
		низкий старт
		высокий старт
		имитация прыжков в длину с разбега
		заминка

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах»
Шемуршинского района
Чувашской Республики
С.И. Измуков
«14» декабря 2020 г.



График индивидуальных – дистанционных занятий по футболу группы углубленного уровня 2 года обучения тренера-преподавателя Хафизова С.А. с 14 декабря до особого распоряжения

№ п/п	день проведения	план занятий
1	понедельник среда пятница	разминка
		растяжка
		прыжковые упражнения
		ведение мяча с серединой подъема правой
		ведение мяча с серединой подъема левой
		ведение мяча внешняя, внутренняя, правая
		ведение мяча внешняя, внутренняя, левая
		ведение мяча подошва внешняя правая
		ведение мяча подошва внешняя левая
		набивание мяча
		набивание мяча коленом
		передача внешней стороной стопы
		передача с середины подъема
		передача внутренней стороной стопы
		удар по воротам внешней стороной стопы
		удар по воротам внутренней стороной стопы
заминка		

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах»
Шемуршинского района
Чувашской Республики

С.И. Измуков

«14» декабря 2020 г.



График индивидуальных – дистанционных занятий по гиревому спорту группы базового уровня 5 г.о. тренера-преподавателя Кусаинова К.К. с 14 декабря до особого распоряжения

№ п/п	день проведения	план занятий
1	вторник четверг суббота	общеразвивающие упражнения
		силовая тренировка:
		приседания 3×20; отжимания 3×20; скручивания туловища 3×20. выпады на месте попеременно 3×20;
		растяжка
		заминка

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах»

Шемуршинского района

Чувашской Республики

С.И. Измуков

«14» декабря 2020 г.



График индивидуальных – дистанционных занятий по лыжным гонкам группы базового уровня 5 г.о. тренера-преподавателя Сабаева И.П. с 14 декабря до особого распоряжения

№ п/п	день проведения	план занятий
1	понедельник вторник четверг пятница	разминка
		ходьба на месте
		бег на месте
		общеразвивающие упражнения
		упражнение на верхний плечевой пояс
		упражнение для нижних конечностей
		упражнение для развития координации
		имитация беговых упражнений на месте
		имитация прыжковых упражнений
		упражнения для развития прыгучести
		заминка

Тренер – преподаватель

Сабаев И.П.

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах»
Шемуршинского района
Чувашской Республики
С.И. Измуков
«14» декабря 2020 г.



График индивидуальных – дистанционных занятий по плаванию углубленный уровень 2 года обучения тренера-преподавателя Бондарева В.П. с 14 декабря до особого распоряжения.

Инвентарь: коврик, скакалка.

№	упражнение	кол-во раз	примечания
разминка			
по возможности легкий бег			
1	Наклоны головы	10 раз	Вперед-назад
2	Повороты головы	10 раз	Вправо-влево
3	Вращения головой	10 раз	Вправо-влево
4	Махи руками в наклоне	по 10 раз	Вперед-назад(одновременно; попеременно); через стороны назад вверх(хлопок над лопатками)
5	Наклоны туловища	по 10 раз	в сторону; вперед; назад прогнувшись
6	Круговые движения туловищем	по 5 раз в каждую сторону	вправо-влево с максимальной амплитудой
7	Повороты туловища	по 10 раз в каждую сторону	руки согнуты на уровне груди. Разворот туловища с разведением рук в стороны
8	Круговые движения тазом	по 10 раз в каждую сторону	вправо-влево с максимальной амплитудой
9	Круговые движения коленями	по 5 раз	вправо-влево; вовнутрь - наружу
10	Круговые движения стопами	по 5 раз	вправо-влево; вовнутрь - наружу
11	Выпад вперед; Выпад в сторону на каждую ногу	по 10 раз	с пружинящими движениями вверх-вниз
12	2 Бег (по возможности)	5-10 минут	Легкий. Разминочный темп
упражнение на силу			
1	«Перекаты» 10 раз, 2 повтора	2 повтора	И.п. – сед на правую ногу левая в сторону, перенос веса туловища с ноги на ногу, с пружинящими движениями вверх-вниз в конечных точках правую ногу левая в сторону,

			перенос веса туловища с ноги на ногу, с пружинящими движениями вверх-вниз в конечных точках
2	Отжимания от пола 10-15 раз	3 повтора	следить за ровным положением туловища, можно начинать из положения лежа.
3	пресс 10-20 раз	3 подхода	И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Подъем туловища. Руки в произвольном положении
4	Прыжки на скакалке	50-100 раз	Вращение вперед, назад
5	Отжимания в упоре сзади	10-20 раз, 2-3 подхода	И.п. сидя на полу, руки за спиной в упоре на возвышении (стул, диван, скамейка, шв.стенка и т.д.)
6	Подтягивания на перекладине	2-3 раз, 5-7 подхода	с отталкиванием от опоры и без 5-7 подхода (по возможности)
7	Подъем ног 10-15 раз,	2-3 подхода	Лежа на спине, поднимаем прямые ноги, руки вдоль туловища
специальные и имитационные упражнения:			
1	Работа ногами кроль на груди	30 сек, 4-5 раз	И.п. лежа на животе, руки вытянуты в стрелочку. Прогнувшись поднять руки и ноги над полом, выполняя движение ногами кроль.
2	Выпрыгивания в стрелочку	10-15 раз, 2 подхода	И.п. упор присев. Сильно оттолкнуться от пола вытягиваясь вверх в стрелочку, полностью выпрямляя ноги
3	Вращения:	по 10 раз	Одной, другой рукой вперед назад; двумя руками попеременно «мельница» вперед назад, двумя руками одновременно вперед назад; правая вперед левая назад и наоборот.
4	Челночный бег метров, 2-3 повтора	3x 10	Выполняется на максимальной скорости с касанием линий. Отдых между подходами минута, с упражнениями на дыхание
5	«стрелочка»	10 раз	Вытягивание вверх стоя на носках
6	прокручивание,	15-20 раз 5 подходов	И.п. сед на пятках; сед ноги брасс; лежа на животе; Для вып. упражнения можно использовать веревку, скакалку, палку расстояние между рук - ширина плеч или не более 60 см. Прямые

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах»
Шемуршинского района
Чувашской Республики

С.И. Измуков

«14» декабря 2020 г.

График индивидуальных – дистанционных занятий по плаванию базовый уровень
5 года обучения тренера-преподавателя Бондареева В.П. с 14 декабря 2020 года.
Инвентарь: коврик, скакалка.

№	упражнение	кол-во раз	примечания
разминка			
по возможности легкий бег			
1	Наклоны головы	10 раз	Вперед-назад
2	Повороты головы	10 раз	Вправо-влево
3	Вращения головой	10 раз	Вправо-влево
4	Махи руками в наклоне	по 10 раз	Вперед-назад(одновременно; попеременно); через стороны назад вверх(хлопок над лопатками)
5	Наклоны туловища	по 10 раз	в сторону; вперед; назад прогнувшись
6	Круговые движения туловищем	по 5 раз в каждую сторону	вправо-влево с максимальной амплитудой
7	Повороты туловища	по 10 раз в каждую сторону	руки согнуты на уровне груди. Разворот туловища с разведением рук в стороны
8	Круговые движения тазом	по 10 раз в каждую сторону	вправо-влево с максимальной амплитудой
9	Круговые движения коленями	по 5 раз	вправо-влево; вовнутрь - наружу
10	Круговые движения стопами	по 5 раз	вправо-влево; вовнутрь - наружу
11	Выпад вперед; Выпад в сторону на каждую ногу	по 10 раз	с пружинящими движениями вверх-вниз
12	2 Бег (по возможности)	5-10 минут	Легкий. Разминочный темп
упражнение на силу			
1	«Перекаты» 10 раз, 2 повтора	2 повтора	И.п. – сед на правую ногу левая в сторону, перенос веса туловища с ноги на ногу, с пружинящими движениями вверх-вниз в конечных точках правую ногу левая в сторону, перенос веса туловища с ноги на

			ногу, с пружинящими движениями вверх-вниз в конечных точках
2	Отжимания от пола 10-15 раз	3 повтора	следить за ровным положением туловища, можно начинать из положения лежа.
3	пресс 10-20 раз	3 подхода	И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Подъем туловища. Руки в произвольном положении
4	Прыжки на скакалке	50-100 раз	Вращение вперед, назад
5	Отжимания в упоре сзади	10-20 раз, 2-3 подхода	И.п. сидя на полу, руки за спиной в упоре на возвышении (стул, диван, скамейка, шв.стенка и т.д.)
6	Подтягивания на перекладине	2-3 раз, 5-7 подхода	с отталкиванием от опоры и без 5-7 подхода (по возможности)
7	Подъем ног 10-15 раз,	2-3 подхода	Лежа на спине, поднимаем прямые ноги, руки вдоль туловища
специальные и имитационные упражнения:			
1	Работа ногами кроль на груди	30 сек, 4-5 раз	И.п. лежа на животе, руки вытянуты в стрелочку. Прогнувшись поднять руки и ноги над полом, выполняя движение ногами кроль.
2	Выпрыгивания в стрелочку	10-15 раз, 2 подхода	И.п. упор присев. Сильно оттолкнуться от пола вытягиваясь вверх в стрелочку, полностью выпрямляя ноги
3	Вращения:	по 10 раз	Одной, другой рукой вперед назад; двумя руками попеременно «мельница» вперед назад, двумя руками одновременно вперед назад; правая вперед левая назад и наоборот.
4	Челночный бег метров, 2-3 повтора	3x 10	Выполняется на максимальной скорости с касанием линий. Отдых между подходами минута, с упражнениями на дыхание
5	«стрелочка»	10 раз	Вытягивание вверх стоя на носках
6	прокручивание,	15-20 раз 5 подходов	И.п. сед на пятках; сед ноги брасс; лежа на животе; Для вып. упражнения можно использовать веревку, скакалку, палку расстояние между рук - ширина плеч или не более 60 см. Прямые руки.

7	Развитие подвижности плеч	40 сек, 3 раза	И.п. сидя на полу, прямые руки соединены за спиной на полу. Вытягивая, отодвигая руки назад по полу, пытаемся положить лопатки на пол
заключительная часть, упражнения на гибкость			
1	Наклоны вперед сидя	10 раз, 4 подхода	Ноги вместе, ноги врозь. Наклон к прямым ногам (полу) не сгибая коленей, касаемся лбом. задержка на четыре счета в крайнем положении
2	Подтягивание коленей к груди сидя на пятках	20 раз, три подхода	Делаем, не отрывая попы от пяток и не поднимаясь на руках
3	«Домики» 20 раз,	2 подхода	И.п. упор лежа. Сгибание – разгибание туловища
4	«Мостики»	10 раз, ги.	2 подхода И.п. лежа на спине. ,Отжаться от пола максимально прогнувшись в грудном и поясничном отделе, полностью выпрямив руки и ноги
5	«Корзинка»	10 раз	удерживая 6 счетов, 2 подхода Лежа на животе, руками обхватить голеностоп, максимально прогнуться не отпуская ног(вывернуться)))
6	Лежа на пятках.	2 минуты	Из положения сед на пятках лечь на спину, положив лопатки и прижав колени к полу
7	Лежа в брасе	2 минуты	Из положения сед брасе лечь на спину, положив лопатки и прижав колени к полу не разъединяя их
8	Вис (по возможности)	30 сек, 4 подхода	Не спрыгивая висеть 30 сек, можно чередовать хват -прямой, обратный, разнонаправленный.
			Отмечать в дневнике результаты каждой домашней тренировки, предоставлять ежедневный фотоотчет

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах»
Шемуршинского района
Чувашской Республики
С.И. Измуков
«14» декабря 2020 г.



График индивидуальных – дистанционных занятий по плаванию базовый уровень 1 года обучения тренера-преподавателя Бондареева В.П. с 14 декабря 2020 года.
Инвентарь: коврик, скакалка.

№	упражнение	кол-во раз	примечания
разминка			
по возможности легкий бег			
1	Наклоны головы	10 раз	Вперед-назад
2	Повороты головы	10 раз	Вправо-влево
3	Вращения головой	10 раз	Вправо-влево
4	Махи руками в наклоне	по 10 раз	Вперед-назад(одновременно; попеременно); через стороны назад вверх(хлопок над лопатками)
5	Наклоны туловища	по 10 раз	в сторону; вперед; назад прогнувшись
6	Круговые движения туловищем	по 5 раз в каждую сторону	вправо-влево с максимальной амплитудой
7	Повороты туловища	по 10 раз в каждую сторону	руки согнуты на уровне груди. Разворот туловища с разведением рук в стороны
8	Круговые движения тазом	по 10 раз в каждую сторону	вправо-влево с максимальной амплитудой
9	Круговые движения коленями	по 5 раз	вправо-влево; вовнутрь - наружу
10	Круговые движения стопами	по 5 раз	вправо-влево; вовнутрь - наружу
11	Выпад вперед; Выпад в сторону на каждую ногу	по 10 раз	с пружинящими движениями вверх-вниз
12	2 Бег (по возможности)	5-10 минут	Легкий. Разминочный темп
упражнение на силу			
1	«Перекаты» 10 раз, 2 повтора	2 повтора	И.п. – сед на правую ногу левая в сторону, перенос веса туловища с ноги на ногу, с пружинящими движениями вверх-вниз в конечных точках правую ногу левая в сторону, перенос веса туловища с ноги на

			ногу, с пружинящими движениями вверх-вниз в конечных точках
2	Отжимания от пола 10-15 раз	3 повтора	следить за ровным положением туловища, можно начинать из положения лежа.
3	пресс 10-20 раз	3 подхода	И.п. лежа на спине, ноги согнуты в коленях. Подъем туловища. Руки в произвольном положении
4	Прыжки на скакалке	50-100 раз	Вращение вперед, назад
5	Отжимания в упоре сзади	10-20 раз, 2-3 подхода	И.п. сидя на полу, руки за спиной в упоре на возвышении (стул, диван, скамейка, шв.стенка и т.д.)
6	Подтягивания на перекладине	2-3 раз, 5-7 подхода	с отталкиванием от опоры и без 5-7 подхода (по возможности)
7	Подъем ног 10-15 раз,	2-3 подхода	Лежа на спине, поднимаем прямые ноги, руки вдоль туловища
специальные и имитационные упражнения:			
1	Работа ногами кроль на груди	30 сек, 4-5 раз	И.п. лежа на животе, руки вытянуты в стрелочку. Прогнувшись поднять руки и ноги над полом, выполняя движение ногами кроль.
2	Выпрыгивания в стрелочку	10-15 раз, 2 подхода	И.п. упор присев. Сильно оттолкнуться от пола вытягиваясь вверх в стрелочку, полностью выпрямляя ноги
3	Вращения:	по 10 раз	Одной, другой рукой вперед назад; двумя руками попеременно «мельница» вперед назад, двумя руками одновременно вперед назад; правая вперед левая назад и наоборот.
4	Челночный бег метров, 2-3 повтора	3x 10	Выполняется на максимальной скорости с касанием линий. Отдых между подходами минута, с упражнениями на дыхание
5	«стрелочка»	10 раз	Вытягивание вверх стоя на носках
6	прокручивание,	15-20 раз 5 подходов	И.п. сед на пятках; сед ноги брасс; лежа на животе; Для вып. упражнения можно использовать веревку, скакалку, палку расстояние между рук - ширина плеч или не более 60 см. Прямые руки.

7	Развитие подвижности плеч	40 сек, 3раза	И.п. сидя на полу, прямые руки соединены за спиной на полу. Вытягивая, отодвигая руки назад по полу, пытаемся положить лопатки на пол
заключительная часть, упражнения на гибкость			
1	Наклоны вперед сидя	10 раз, 4 подхода	Ноги вместе, ноги врозь. Наклон к прямым ногам (полу) не сгибая коленей, касаемся лбом . задержка на четыре счета в крайнем положении
2	Подтягивание коленей к груди сидя на пятках	20 раз, три подхода	Делаем, не отрывая попы от пяток и не поднимаясь на руках
3	«Домики» 20 раз,	2 подхода	И.п. упор лежа .Сгибание – разгибание туловища
4	«Мостики»	10 раз, ги.	2 подхода И.п. лежа на спине. ,Отжаться от пола максимально прогнувшись в грудном и поясничном отделе, полностью выпрямив руки и но
5	«Корзинка»	10 раз	удерживая 6 счетов, 2подхода Лежа на животе, руками обхватить голеностоп , максимально прогнуться не отпуская ног(вывернуться)))
6	Лежа на пятках.	2 минуты	Из положения сед на пятках лечь на спину, положив лопатки и прижав колени к полу
7	Лежа в брасе	2 минуты	Из положения сед брас лечь на спину, положив лопатки и прижав колени к полу не разъединяя их
8	Вис (по возможности)	30 сек, 4 подхода	Не спрыгивая висеть 30 сек, можно чередовать хват -прямой, обратный, разнонаправленный.
			Отмечать в дневнике результаты каждой домашней тренировки, предоставлять ежедневный фотоотчет

			руки.
7	Развитие подвижности плеч	40 сек, 3 раза	И.п. сидя на полу, прямые руки соединены за спиной на полу. Вытягивая, отодвигая руки назад по полу, пытаемся положить лопатки на пол
заключительная часть, упражнения на гибкость			
1	Наклоны вперед сидя	10 раз, 4 подхода	Ноги вместе, ноги врозь. Наклон к прямым ногам (полу) не сгибая коленей, касаемся лбом. задержка на четыре счета в крайнем положении
2	Подтягивание коленей к груди сидя на пятках	20 раз, три подхода	Делаем, не отрывая попы от пяток и не поднимаясь на руках
3	«Домики» 20 раз,	2 подхода	И.п. упор лежа. Сгибание – разгибание туловища
4	«Мостики»	10 раз, ги.	2 подхода И.п. лежа на спине. Отжаться от пола максимально прогнувшись в грудном и поясничном отделе, полностью выпрямив руки и но
5	«Корзинка»	10 раз	удерживая 6 счетов, 2 подхода Лежа на животе, руками обхватить голеностоп, максимально прогнуться не отпуская ног(вывернуться)))
6	Лежа на пятках.	2 минуты	Из положения сед на пятках лечь на спину, положив лопатки и прижав колени к полу
7	Лежа в брасе	2 минуты	Из положения сед брасс лечь на спину, положив лопатки и прижав колени к полу не разъединяя их
8	Вис (по возможности)	30 сек, 4 подхода	Не спрыгивая висеть 30 сек, можно чередовать хват -прямой, обратный, разнонаправленный.
			Отмечать в дневнике результаты каждой домашней тренировки, предоставлять ежедневный фотоотчет

УТВЕРЖДАЮ

Директор
 МАУ ДО «ДИОСШ «Туслах»
 Шемуршинского района
 Чувашской Республики
 С.И. Измуков

«14» декабря 2020 г.

График индивидуальных – дистанционных занятий по спортивной (вольной) борьбе базового уровня 5 года обучения с 14 декабря до особого распоряжения.

Задание на 1 день (недельного микроцикла) Инвентарь - скакалка, перекладина, коврик

Содержание	Дозировка	Организационно методические рекомендации
1. Подготовительная часть	15– 20 минут	каждый выполняет свой комплекс упражнений, в зависимости от индивидуальных особенностей.
1.1 Разминка Бег на месте, наклоны, выпады, перенос центра тяжести, приседания, махи ногами вверх поочередно, прыжки		
Прыжки на скакалке (простые)	800 раз	
Прыжки на скакалке (скрестные)	100 раз	
Прыжки на скакалке (двойные)	100 раз	
2. Основная часть (упражнения выполнять последовательно)		выполняется в виде «круговой тренировки» 5 кругов
1.Приседания классические	60 раз	ноги на ширине плеч на всей стопе следить за осанкой
Пресс (из положения лежа)	20 раз	ноги чуть согнуты касаемся плечами колен
Подтягивание в вися (классические)	10 раз	чистые (по возможности)
Приседания на одной ноге (пистолетик) лев\прав	10\10	держась за стул \ стол
Пресс (сед из положения лежа со скручиванием)	20	проработка косых мышц и поясничной мускулатуры
Заключительная часть Упражнение на растягивание мышц	20 мин	
Мост из положения лежа счетов	10x10	руки и ноги выпрямить
Наклон вперед из положения сидя ноги вместе	5x30	ноги прямые, локтями касаясь пола
Наклон вперед из положения «Бабочка»	5x30 пола	Касаясь лбом (подбородком)
Наклон вперед из положения сед ноги врозь	5x30 пола	Касаясь грудью (животом)

Шпагат (поперечный, правый, левый)	3 мин каждый	
Имитация бросков вперед и назад	20 минут	
		Отметить в дневнике результаты домашней тренировки, предоставить фотоотчет !

№ п/п	Имя	Фамилия	Результат
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

УТВЕРЖДАЮ

Директор
 МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах»
 Шемуршинского района
 Чувашской Республики
 С.И. Измуков
 «14» декабря 2020 г.

График индивидуальных – дистанционных занятий по самбо базовый уровень 5 года обучения тренера-преподавателя Ичанкин А.М. с 14 декабря до особого распоряжения.

Задание на 1 день (недельного микроцикла) Инвентарь - скакалка, перекладина, коврик

Содержание	Дозировка	Организационно методические рекомендации
1. Подготовительная часть	15– 20 минут	каждый выполняет свой комплекс упражнений, в зависимости от индивидуальных особенностей.
1.1 Разминка Бег на месте, наклоны, выпады, перенос центра тяжести, приседания, махи ногами вверх поочередно, прыжки		
Прыжки на скакалке (простые)	800 раз	
Прыжки на скакалке (скрестные)	100 раз	
Прыжки на скакалке (двойные)	100 раз	
2. Основная часть (упражнения выполнять последовательно)		выполняется в виде «круговой тренировки» 5 кругов
1.Приседания классические	60 раз	ноги на ширине плеч на всей стопе следить за осанкой
Пресс (из положения лежа)	20 раз	ноги чуть согнуты касаемся плечами колен
Подтягивание в висе (классические)	10 раз	чистые (по возможности)
Приседания на одной ноге (пистолетик) лев\прав	10\10	держась за стул \ стол
Пресс (сед из положения лежа со скручиванием)	20	проработка косых мышц и поясничной мускулатуры
Заключительная часть Упражнение на растягивание мышц	20 мин	
Мост из положения лежа счетов	10x10	руки и ноги выпрямить
Наклон вперед из положения сидя ноги вместе	5x30	ноги прямые, локтями касаясь пола
Наклон вперед из положения «Бабочка»	5x30 пола	Касаясь лбом (подбородком)
Наклон вперед из положения сед ноги врозь	5x30 пола	Касаясь грудью (животом)

Шпагат (поперечный, правый, левый)	3 мин каждый	
Имитация бросков вперед и назад	20 минут	
		Отметить в дневнике результаты домашней тренировки, предоставить фотоотчет !

№	Время	Содержание
1	05:00	Сборная команда
2	05:10	Сборная команда
3	05:20	Сборная команда
4	05:30	Сборная команда
5	05:40	Сборная команда
6	05:50	Сборная команда
7	06:00	Сборная команда
8	06:10	Сборная команда
9	06:20	Сборная команда
10	06:30	Сборная команда
11	06:40	Сборная команда
12	06:50	Сборная команда
13	07:00	Сборная команда
14	07:10	Сборная команда
15	07:20	Сборная команда
16	07:30	Сборная команда
17	07:40	Сборная команда
18	07:50	Сборная команда
19	08:00	Сборная команда
20	08:10	Сборная команда
21	08:20	Сборная команда
22	08:30	Сборная команда
23	08:40	Сборная команда
24	08:50	Сборная команда
25	09:00	Сборная команда
26	09:10	Сборная команда
27	09:20	Сборная команда
28	09:30	Сборная команда
29	09:40	Сборная команда
30	09:50	Сборная команда
31	10:00	Сборная команда
32	10:10	Сборная команда
33	10:20	Сборная команда
34	10:30	Сборная команда
35	10:40	Сборная команда
36	10:50	Сборная команда
37	11:00	Сборная команда
38	11:10	Сборная команда
39	11:20	Сборная команда
40	11:30	Сборная команда
41	11:40	Сборная команда
42	11:50	Сборная команда
43	12:00	Сборная команда
44	12:10	Сборная команда
45	12:20	Сборная команда
46	12:30	Сборная команда
47	12:40	Сборная команда
48	12:50	Сборная команда
49	13:00	Сборная команда
50	13:10	Сборная команда
51	13:20	Сборная команда
52	13:30	Сборная команда
53	13:40	Сборная команда
54	13:50	Сборная команда
55	14:00	Сборная команда
56	14:10	Сборная команда
57	14:20	Сборная команда
58	14:30	Сборная команда
59	14:40	Сборная команда
60	14:50	Сборная команда
61	15:00	Сборная команда
62	15:10	Сборная команда
63	15:20	Сборная команда
64	15:30	Сборная команда
65	15:40	Сборная команда
66	15:50	Сборная команда
67	16:00	Сборная команда
68	16:10	Сборная команда
69	16:20	Сборная команда
70	16:30	Сборная команда
71	16:40	Сборная команда
72	16:50	Сборная команда
73	17:00	Сборная команда
74	17:10	Сборная команда
75	17:20	Сборная команда
76	17:30	Сборная команда
77	17:40	Сборная команда
78	17:50	Сборная команда
79	18:00	Сборная команда
80	18:10	Сборная команда
81	18:20	Сборная команда
82	18:30	Сборная команда
83	18:40	Сборная команда
84	18:50	Сборная команда
85	19:00	Сборная команда
86	19:10	Сборная команда
87	19:20	Сборная команда
88	19:30	Сборная команда
89	19:40	Сборная команда
90	19:50	Сборная команда
91	20:00	Сборная команда
92	20:10	Сборная команда
93	20:20	Сборная команда
94	20:30	Сборная команда
95	20:40	Сборная команда
96	20:50	Сборная команда
97	21:00	Сборная команда
98	21:10	Сборная команда
99	21:20	Сборная команда
100	21:30	Сборная команда

УТВЕРЖДАЮ

Директор
 МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах»
 Шемуршинского района
 Чувашской Республики
С.И. Измуков
 «14» декабря 2020 г.



График индивидуальных – дистанционных занятий по самбо углубленный уровень уровень 2 года обучения тренера-преподавателя Ичанкин А.М. с 14 декабря до особого распоряжения.

Задание на 1 день (недельного микроцикла) Инвентарь - скакалка, перекладина, коврик

Содержание	Дозировка	Организационно методические рекомендации
1. Подготовительная часть	15– 20 минут	каждый выполняет свой комплекс упражнений, в зависимости от индивидуальных особенностей.
1.1 Разминка Бег на месте, наклоны, выпады, перенос центра тяжести, приседания, махи ногами вверх поочередно, прыжки		
Прыжки на скакалке (простые)	800 раз	
Прыжки на скакалке (скрестные)	100 раз	
Прыжки на скакалке (двойные)	100 раз	
2. Основная часть (упражнения выполнять последовательно)		выполняется в виде «круговой тренировки» 5 кругов
1.Приседания классические	60 раз	ноги на ширине плеч на всей стопе следить за осанкой
Пресс (из положения лежа)	20 раз	ноги чуть согнуты касаемся плечами колен
Подтягивание в висе (классические)	10 раз	чистые (по возможности)
Приседания на одной ноге (пистолетик) лев\прав	10\10	держась за стул \ стол
Пресс (сед из положения лежа со скручиванием)	20	проработка косых мышц и поясничной мускулатуры
Заключительная часть Упражнение на растягивание мышц	20 мин	
Мост из положения лежа счетов	10x10	руки и ноги выпрямить
Наклон вперед из положения сидя ноги вместе	5x30	ноги прямые, локтями касаясь пола
Наклон вперед из положения «Бабочка»	5x30 пола	Касаясь лбом (подбородком)
Наклон вперед из положения сед ноги врозь	5x30 пола	Касаясь грудью (животом)

Шпагат (поперечный, правый, левый)	3 мин каждый	
Имитация бросков вперед и назад	20 минут	
		Отметить в дневнике результаты домашней тренировки, предоставить фотоотчет !

№ п/п	Наименование упражнения	Время	Содержание упражнения
1	Шпагат (поперечный, правый, левый)	3 мин	3 мин каждый
2	Имитация бросков вперед и назад	20 мин	20 минут
3			Отметить в дневнике результаты домашней тренировки, предоставить фотоотчет !
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			