

**УТВЕРЖДАЮ**

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

«23» ноября 2020 г.

График индивидуальных – дистанционных занятий по спортивной (вольной) борьбе базового уровня 5 года обучения тренера-преподавателя Атнагуллова М.М. с 24 ноября по 05 декабря 2020 года.

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<br>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   | 5x30 пола    | Касаясь грудью (животом)   |

|                                    |              |  |
|------------------------------------|--------------|--|
| сид ноги врозь                     |              |  |
| Шпагат (поперечный, правый, левый) | 3 мин каждый |  |
| Имитация бросков вперед и назад    | 20 минут     |  |
|                                    |              | Убрать место занятия, проверить инвентарь для следующего занятия             |
|                                    |              | Отметить в дневнике результаты домашней тренировки, предоставить фотоотчет ! |

**УТВЕРЖДАЮ**

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

**С.И. Измуков**

«23» ноября 2020 г.

График индивидуальных – дистанционных занятий по плаванию группы базового уровня  
1 года обучения тренера-преподавателя Бондареева В.П. с 24 ноября по 05 декабря 2020  
года

| № п/п | День проведения                 | Время проведения                            | Обучающиеся | план занятий                          |
|-------|---------------------------------|---|-------------|---------------------------------------|
| 1     | понедельник<br>среда<br>пятница | 13.00                                       |             | кроль на Суше                         |
|       |                                 | 13.05                                       |             | упражнение Носки                      |
|       |                                 | 13.10                                       |             | упражнение Мельница                   |
|       |                                 | 13.15                                       |             | упражнение Кроль ноги                 |
|       |                                 | 13.20                                       |             | упражнение Кроль руки                 |
|       |                                 | 13.25                                       |             | упражнение на дыхание                 |
|       |                                 | 13.30                                       |             | упражнение Прокрут                    |
|       |                                 | 13.35                                       |             | упражнение кроль на спине             |
|       |                                 | 13.40                                       |             | упражнение на руки Брасс              |
|       |                                 | 13.45                                       |             | упражнение на ноги Брасс              |
|       |                                 | 13.50                                       |             | упражнение Угол - ножница             |
|       |                                 | 13.55                                       |             | упражнение Прогиб сидя                |
|       |                                 | 14.00                                       |             | упражнении на руки с жгутом           |
|       |                                 | 14.05                                       |             | упражнении на ноги с жгутом           |
|       |                                 | 14.10                                       |             | упражнении Вращение                   |
|       |                                 | 14.15                                       |             | упражнение дыхание с поворотом головы |
| 14.20 |                                 | упражнение на расслабление и восстановление |             |                                       |

**УТВЕРЖДАЮ**

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

«23» ноября 2020 г.

График индивидуальных – дистанционных занятий по плаванию базовый уровень 5 года обучения тренера-преподавателя Бондарева В.П. с 24 ноября по 05 декабря 2020 года.

Инвентарь: коврик, скакалка.

| №                         | упражнение                                   | кол-во раз                 | примечания  |
|---------------------------|--|----------------------------|---|
| <b>разминка</b>           |  |                            |   |
| 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  |
| <b>упражнение на силу</b> |  |                            |   |
| 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   |
| <b>специальные и имитационные упражнения:</b> |                                   |                        |   |
| 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   |
| <b>заключительная часть, упражнения на гибкость</b> |   |                     |   |
| 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<br>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<br>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

«23» ноября 2020 г.

График индивидуальных – дистанционных занятий по плаванию углубленный уровень 2 года обучения тренера-преподавателя Бондареева В.П. с 24 ноября по 05 декабря 2020 года.

Инвентарь: коврик, скакалка.

| №                         | упражнение                                   | кол-во раз                 | примечания  |
|---------------------------|--|----------------------------|---|
| <b>разминка</b>           |  |                            |   |
| 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  |
| <b>упражнение на силу</b> |  |                            |   |
| 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, шп.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   |
| <b>специальные и имитационные упражнения:</b> |                                   |                        |   |
| 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   |
| <b>заключительная часть, упражнения на гибкость</b> |   |                     |   |
| 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<br>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<br>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 «ДЮСШ «Туслах»  
Шемуршинского района  
Чувашской Республики  
\_\_\_\_\_ **С.И. Измуков**

«23» ноября 2020 г.

График индивидуальных – дистанционных занятий по самбо углубленный уровень 2 года обучения тренера-преподавателя Ичанкин А.М. с 24 ноября по 05 декабря 2020 года.

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 (сид из положения лежа со скручиванием)  | 20           | проработка косых мышц и поясничной мускулатуры   |
| Заключительная часть<br>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   | 5x30 пола    | Касаясь грудью (животом)   |

|                                    |              |  |
|------------------------------------|--------------|--|
| сед ноги врозь                     |              |  |
| Шпагат (поперечный, правый, левый) | 3 мин каждый |  |
| Имитация бросков вперед и назад    | 20 минут     |  |
|                                    |              | Убрать место занятия, проверить инвентарь для следующего занятия             |
|                                    |              | Отметить в дневнике результаты домашней тренировки, предоставить фотоотчет ! |

**УТВЕРЖДАЮ**

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

«23» ноября 2020 г.

График индивидуальных – дистанционных занятий по самбо базовый уровень 5 года обучения тренера-преподавателя Ичанкин А.М. с 24 ноября по 05 декабря 2020 года.

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 (сид 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   | 5x30 пола    | Касаясь грудью (животом)   |

|                                    |              |  |
|------------------------------------|--------------|--|
| сед ноги врозь                     |              |  |
| Шпагат (поперечный, правый, левый) | 3 мин каждый |  |
| Имитация бросков вперед и назад    | 20 минут     |  |
|                                    |              | Убрать место занятия, проверить инвентарь для следующего занятия             |
|                                    |              | Отметить в дневнике результаты домашней тренировки, предоставить фотоотчет ! |

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор

МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах»

Шемуршинского района

Чувашской Республики

С.И. Измуков«23 » ноября 2020 г.

График индивидуальных – дистанционных занятий по самбо группы СОГ тренера-преподавателя Ичанкина А.М. с 24 ноября до 05 декабря 2020 года:

| № п/п | день проведения                 | время проведения | обучающиеся | план занятий   |
|-------|---------------------------------|------------------|-------------|--|
| 1     | понедельник<br>среда<br>пятница | 14.20            |             | разминка   |
|       |                                 | 14.25            |             | повороты на месте  |
|       |                                 | 14.30            |             | комбинации упражнений (налево, направо, стой, бег спиной вперед) |
|       |                                 | 14.35            |             | упражнение на кисти на пальцы                                    |
|       |                                 | 14.40            |             | на локтевой сустав (круговые движения)                           |
|       |                                 | 14.45            |             | смена положения рук рывком                                       |
|       |                                 | 14.50            |             | круговые движения руками   |
|       |                                 | 14.55            |             | ходьба с выпадами поворотами                                     |
|       |                                 | 15.00            |             | имитация бросков (вперед, назад, направо, налево)                |
|       |                                 | 15.05            |             | упражнения на пресс  |
|       |                                 | 15.10            |             | подтягивание на турнике  |
|       |                                 | 15.15            |             | кувырки вперед назад   |
|       |                                 | 15.20            |             | упражнения на расслабления мышц                                  |

Тренер – преподаватель

Ичанкин А.М.

**УТВЕРЖДАЮ**

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

«23» ноября 2020 г.

График индивидуальных – дистанционных занятий по плаванию углубленный уровень 2 года обучения тренера-преподавателя Бондареева В.П. с 24 ноября по 05 декабря 2020 года.

Инвентарь: коврик, скакалка.

| №                         | упражнение                                   | кол-во раз                 | примечания  |
|---------------------------|--|----------------------------|---|
| <b>разминка</b>           |  |                            |   |
| 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  |
| <b>упражнение на силу</b> |  |                            |   |
| 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, шп.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   |
| <b>специальные и имитационные упражнения:</b> |                                   |                        |   |
| 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   |
| <b>заключительная часть, упражнения на гибкость</b> |   |                     |   |
| 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<br>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<br>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 «ДЮСШ «Туслах»  
Шемуршинского района  
Чувашской Республики  
**С.И. Измуков**  
«23» ноября 2020 г.

График индивидуальных – дистанционных занятий по лыжным гонкам группы базового уровня 5 г.о. тренера-преподавателя Сабаева И.П. с 24 ноября по 05 декабря 2020

| № п/п | день проведения                              | план занятий                         |
|-------|--|--------------------------------------|
| 1     | понедельник<br>вторник<br>четверг<br>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                              |

УТВЕРЖДАЮ

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

«23» ноября 2020 г.

График индивидуальных – дистанционных занятий по спортивной (вольной) борьбе базового уровня 5 года обучения тренера-преподавателя Укина Е.С. с 24 ноября по 05 декабря 2020 года.

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<br>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   | 5x30 пола    | Касаясь грудью (животом)   |

|                                    |              |  |
|------------------------------------|--------------|--|
| сид ноги врозь                     |              |  |
| Шпагат (поперечный, правый, левый) | 3 мин каждый |  |
| Имитация бросков вперед и назад    | 20 минут     |  |
|                                    |              | Убрать место занятия, проверить инвентарь для следующего занятия             |
|                                    |              | Отметить в дневнике результаты домашней тренировки, предоставить фотоотчет ! |

| Упражнение                         | Длительность | Инструкция   |
|------------------------------------|--------------|--|
| Сид ноги врозь                     |              |  |
| Шпагат (поперечный, правый, левый) | 3 мин каждый |  |
| Имитация бросков вперед и назад    | 20 минут     |  |
|                                    |              | Убрать место занятия, проверить инвентарь для следующего занятия             |
|                                    |              | Отметить в дневнике результаты домашней тренировки, предоставить фотоотчет ! |

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МАУ ДО «ДЮСШ «Туслах»  
Шемуршинского района  
Чувашской Республики  
**С.И. Измуков**  
«23» ноября 2020 г.

График индивидуальных – дистанционных занятий по футболу группы углубленного уровня 2 года обучения тренера-преподавателя Хафизова С.А. с 24 ноября по 05 декабря 2020 года

| № п/п   | день проведения                 | план занятий                              |
|---------|---------------------------------|---|
| 1       | понедельник<br>среда<br>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**

«23» ноября 2020 г.

График индивидуальных – дистанционных занятий по легкой атлетике группы базового уровня 5 г.о. тренера-преподавателя Чамеева Н.С. с 24 ноября по 05 декабря 2020 года

| № п/п | день проведения                          | план занятий                         |
|-------|--|--------------------------------------|
| 1     | вторник<br>четверг<br>пятница<br>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                              |