

**КОМПЛЕКС УЧЕБНО–ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ НАПРАВЛЕННЫХ НА  
ПОДДЕРЖАНИЕ ОБЩЕЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ  
УЧАЩИХСЯ В ПЕРИОД КАРАНТИНА**

	<b>ПН</b>	<b>ВТ</b>	<b>СР</b>	<b>ЧТ</b>	<b>ПТ</b>	<b>СБ</b>	<b>ВС</b>
1-ая тренировка	многоборная	круговая	прыжковая	теория	многоборная	силовая	отдых
2-ая тренировка	силовая	силовая	силовая	силовая	силовая	силовая	отдых

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**1-я МНОГОБОРНАЯ ТРЕНИРОВКА**  
(способствует улучшению техники бега)

Разминка: бег на месте 3-5 мин., общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 10 мин.

1. Перемещения приставным шагом. (3-4 движения в одну сторону, 3-4 в другую) – 30 сек.
2. Перемещения приставным шагом со сменой сторон на каждый шаг. (3-4 движения в одну сторону, 3-4 в другую) – 30 сек.
3. Бег спиной вперед. – 30 сек.
4. «Ножницы» на месте (поочередный подъем прямых ног с максимальной интенсивностью).- 30 сек.
5. Многоскоки на месте (максимально выпрыгивая вверх на каждую ногу, маховая нога, согнутая в колене, подносится к груди).- 30 сек.
6. Бег на месте, захлестывая голень.- 30 сек.
7. Бег на месте с подъемом бедра. – 30 сек.
8. Семенящий бег на месте (плечевой пояс полностью расслаблен, ставя ногу с носка на пятку, и быстро сгибая и разгибая в коленном суставе)

Примечание: рекомендуется включать в разминку (как подводящие упражнения) перед беговыми тренировками на время. Выполнить 2 серии с максимальной амплитудой и скоростью. Между сериями отдых 3 мин.

Растяжка 10 мин.

**2-я СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА**  
(направлена на развитие силы)

Разминка: прыжки на скакалке -5 мин., общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 10 мин

1. Упражнение на мышцы брюшного пресса ( И. п. лежа на спине руки над головой, одновременно поднимаем корпус и ноги и опускаемся в исходное положение).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- 3 Упражнения на мышцы брюшного пресса ( И. п. лежа на спине, руки за головой в замке, локти разведены, ноги на ширине плеч согнуты в коленях. Поднимая корпус

левым локтем касаемся правого колена и опускаемся в исходное положение, поднимаем корпус и правым локтем касаемся левого колена и т. д.)

4. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя.

5. Выброс ног в упоре лежа (И. п. упор лежа, прыжком сгибаем ноги в коленях и ставим как можно ближе к рукам, выбрасываем ноги в исходное положение прогибая спину).

6. Выпрыги вверх (И. п. глубокий присед, ноги на ширине плеч, выпрыгнуть максимально вверх, приземлиться в исходное положение).

**ДОЗИРОВКА:** 2002-2004 год рождения по одному подходу **48 раз**, 2005-2007 год рождения по одному подходу **32 раза**, 2008 и моложе по одному подходу **24 раза**.

Выполняем с **МАКСИМАЛЬНОЙ** амплитудой.

## **ВТОРНИК**

### **1-я КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА**

(направлена на развитие скоростно-силовых качеств)

Разминка: бег на месте 3-5 мин., общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 10 мин.

1. Сгибание и разгибание рук от груди (И.п., ноги на ширине плеч).
2. Сгибание и разгибание рук к груди в наклоне с отягощением (И.п., ноги на ширине плеч).
3. Сгибание и разгибание рук из-за головы с отягощением (И. п. ноги на ширине плеч).
4. Наклоны туловища с отягощением, (И. п. ноги на ширине плеч).
5. Упражнения на мышцы брюшного пресса, (И. п. лежа на спине, руки в замке за головой, локти разведены, одновременно поднимаем корпус и подтягиваем ноги согнутые в коленях к груди).
6. Выброс ног (И. п. упор лежа, прыжком сгибаем ноги в коленях и ставим как можно ближе к рукам, выбрасываем ноги в исходное положение прогибая спину).
7. Выпрыги вверх (И. п. глубокий присед, ноги на ширине плеч, выпрыгнуть максимально вверх, приземлиться в исходное положение).
8. Напрыгивания на возвышенность, высотой 30-40 см. (И. п. ноги на ширине плеч, из полуприседа прыжок на возвышенность и в исходное положение). Может быть лестница в подъезде (через ступеньку).

**ДОЗИРОВКА:** упражнения выполняются с максимальной интенсивностью по 10 сек., в 3 подхода, с интервалом отдыха между подходами 30 сек., между упражнениями интервал отдыха -1 мин.

**ОТЯГОЩЕНИЯ:** 2002-2004 год рождения **10 кг**, 2005-2007 год рождения **5 кг**, 2008 и моложе **2,5 кг**. (бутыли с водой **10 л.**, **5 л.**, **2 л.**)

По окончании основной части растяжка 10 мин.

### **2-я СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА**

(направлена на развитие силовой выносливости)

Разминка: прыжки на скакалке -5 мин., общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 10 мин

1. Удержание корпуса и ног в положении «КНИГА» - **2002-2004 год рождения 60 сек, 2005-2007 год рождения 45 сек, 2008 и моложе 30 сек.**
2. Упражнение на мышцы брюшного пресса ( И. п. лежа на спине руки над головой, одновременно поднимаем корпус и ноги и опускаемся в исходное положение). **2002-2004 год рождения 48 раз, 2005-2007 год рождения 32 раза, 2008 и моложе 24 раза.**
3. Удержание корпуса и ног в положении «ЛОДКА», лежа на животе, максимально прогнувшись - **2002-2004 год рождения 60 сек, 2005-2007 год рождения 45 сек, 2008 и моложе 30 сек.**
4. Разноименный выброс ног в упоре лежа **2002-2004 год рождения 48 раз, 2005-2007 год рождения 32 раза, 2008 и моложе 24 раза.**
5. Планка - **2002-2004 год рождения 90 сек, 2005-2007 год рождения 60 сек, 2008 и моложе 45 сек.**
6. «Бёрпи» - **2002-2004 год рождения 48 раз, 2005-2007 год рождения 32 раза, 2008 и моложе 24 раза.**

Выполняем без отдыха. После основной части растяжка 10 мин.

## СРЕДА

### **1-я ПРЫЖКОВАЯ ТРЕНИРОВКА**

(направлена на развитие скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости)

Разминка: бег на месте 3-5 мин., общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 10 мин

1. Прыжки на месте на одной ноге. **2002-2004 год рождения 48 раз на каждой ноге, 2005-2007 год рождения 32 раза на каждой ноге, 2008 и моложе 24 раза на каждой ноге.**
2. «Кенгуру» (Прыжки из глубокого приседа вверх вперед 2-3 прыжка в одну сторону, 2-3 прыжка обратно). **2002-2004 год рождения 48 раз, 2005-2007 год рождения 32 раза, 2008 и моложе 24 раза.**
3. Выпрыги вверх (И. п. глубокий присед, ноги на ширине плеч, выпрыгнуть максимально вверх, приземлиться в исходное положение). **2002-2004 год рождения 48 раз, 2005-2007 год рождения 32 раза, 2008 и моложе 24 раза.**
4. Прыжки через гимнастическую скамейку(любую возвышенность высотой 20-30 см.). **2002-2004 год рождения 48 раз, 2005-2007 год рождения 32 раза, 2008 и моложе 24 раза.**
5. Эстакада (Прыжки на двух ногах из полуприседа по ступенькам высотой 20-30 см.вверх (лестничный пролет) **2002-2004 год рождения 6 раз, 2005-2007 год рождения 4 раза, 2008 и моложе 3 раза.**

Растяжка 10 мин.

### **2-я СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА**

(направлена на развитие силы)

Разминка: прыжки на скакалке -5 мин., общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 10 мин

1. Упражнение на мышцы брюшного пресса ( И. п. лежа на спине руки над головой, одновременно поднимаем корпус и ноги и опускаемся в исходное положение).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.

- 3 Упражнения на мышцы брюшного пресса ( И. п. лежа на спине, руки за головой в замке, локти разведены, ноги на ширине плеч согнуты в коленях. Поднимая корпус левым локтем касаемся правого колена и опускаемся в исходное положение, поднимаем корпус и правым локтем касаемся левого колена и т. д.)
4. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя.
5. Выброс ног в упоре лежа ( И. п. упор лежа, прыжком сгибаем ноги в коленях и ставим как можно ближе к рукам, выбрасываем ноги в исходное положение прогибая спину).
6. Выпрыги вверх ( И. п. глубокий присед, ноги на ширине плеч, выпрыгнуть максимально вверх, приземлиться в исходное положение).

**ДОЗИРОВКА: 2002-2004 год рождения по одному подходу 48 раз, 2005-2007 год рождения по одному подходу 32 раза, 2008 и моложе по одному подходу 24 раза.**

Выполняем с **МАКСИМАЛЬНОЙ** амплитудой.

## ЧЕТВЕРГ

### 1-я ТРЕНИРОВКА

**Просмотр матча и анализ игры. Ссылку на просмотр матча в группе ВК. Необходимо в письменном виде ответить на вопросы.**

1. Назвать сильные и слабые стороны соперников.
2. Напишите, что бы вы поменяли в игре проигравшего сет, чтобы одержать победу в следующем сете.
3. Назовите наиболее эффективную комбинацию, которая принесла успех победителю матча.
4. Высчитайте в процентном соотношении, сколько мячей выиграл победитель матча справа и сколько слева.
5. Посчитайте, сколько мячей выиграно, если первый ход был атакующий, сколько мячей выиграно, если первый ход был оборонительный (скидка).

### 2-я СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА

(направлена на развитие силовой выносливости)

Разминка: прыжки на скакалке -5 мин., общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 10 мин

1. Удержание корпуса и ног в положении «КНИГА» - **2002-2004 год рождения 60 сек, 2005-2007 год рождения 45 сек, 2008 и моложе 30 сек.**
2. Упражнение на мышцы брюшного пресса ( И. п. лежа на спине руки над головой, одновременно поднимаем корпус и ноги и опускаемся в исходное положение). **2002-2004 год рождения 48 раз, 2005-2007 год рождения 32 раза, 2008 и моложе 24 раза.**
3. Удержание корпуса и ног в положении «ЛЮДКА», лежа на животе, максимально прогнувшись - **2002-2004 год рождения 60 сек, 2005-2007 год рождения 45 сек, 2008 и моложе 30 сек.**
4. Разноименный выброс ног в упоре лежа **2002-2004 год рождения 48 раз, 2005-2007 год рождения 32 раза, 2008 и моложе 24 раза.**
5. Планка - **2002-2004 год рождения 90 сек, 2005-2007 год рождения 60 сек, 2008 и моложе 45 сек.**

6. «Берпи» - 2002-2004 год рождения 48 раз, 2005-2007 год рождения 32 раза, 2008 и моложе 24 раза.

Выполняем без отдыха. После основной части растяжка 10 мин.

## ПЯТНИЦА

### **1-я МНОГОБОРНАЯ ТРЕНИРОВКА**

(способствует улучшению техники бега)

Разминка: бег на месте 3-5 мин., общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 10 мин.

9. Перемещения приставным шагом. (3-4 движения в одну сторону, 3-4 в другую) – 30 сек.
10. Перемещения приставным шагом со сменой сторон на каждый шаг. (3-4 движения в одну сторону, 3-4 в другую) – 30 сек.
11. Бег спиной вперед. – 30 сек.
12. «Ножницы» на месте (поочередный подъем прямых ног с максимальной интенсивностью).- 30 сек.
13. Многоскоки на месте (максимально выпрыгивая вверх на каждую ногу, маховая нога, согнутая в колене, подносится к груди).- 30 сек.
14. Бег на месте, захлестывая голень.- 30 сек.
15. Бег на месте с подъемом бедра. – 30 сек.
16. Семенящий бег на месте (плечевой пояс полностью расслаблен, ставя ногу с носка на пятку, и быстро сгибая и разгибая в коленном суставе)

Примечание: рекомендуется включать в разминку (как подводящие упражнения) перед беговыми тренировками на время. Выполнить 2 серии с максимальной амплитудой и скоростью. Между сериями отдых 3 мин.

Растяжка 10 мин.

### **2-я СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА**

(направлена на развитие силы)

Разминка: прыжки на скакалке -5 мин., общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 10 мин

2. Упражнение на мышцы брюшного пресса ( И. п. лежа на спине руки над головой, одновременно поднимаем корпус и ноги и опускаемся в исходное положение).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- 3 Упражнения на мышцы брюшного пресса ( И. п. лежа на спине, руки за головой в замке, локти разведены, ноги на ширине плеч согнуты в коленях. Поднимая корпус левым локтем касаемся правого колена и опускаемся в исходное положение, поднимаем корпус и правым локтем касаемся левого колена и т. д.)
4. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя.
5. Выброс ног в упоре лежа ( И. п. упор лежа, прыжком сгибаем ноги в коленях и ставим как можно ближе к рукам, выбрасываем ноги в исходное положение прогибая спину).
6. Выпрыги вверх ( И. п. глубокий присед, ноги на ширине плеч, выпрыгнуть максимально вверх, приземлиться в исходное положение).

**ДОЗИРОВКА: 2002-2004 год рождения по одному подходу 48 раз, 2005-2007 год рождения по одному подходу 32 раза, 2008 и моложе по одному подходу 24 раза.**

Выполняем с **МАКСИМАЛЬНОЙ** амплитудой.

## **СУББОТА**

### **1-я СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА**

(направлена на развитие силы)

Разминка: бег на месте 3 -5 мин., общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 10 мин

1. Упражнение на мышцы брюшного пресса ( И. п. лежа на спине руки над головой, одновременно поднимаем корпус и ноги и опускаемся в исходное положение).
2. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
- 3 Упражнения на мышцы брюшного пресса ( И. п. лежа на спине, руки за головой в замке, локти разведены, ноги на ширине плеч согнуты в коленях. Поднимая корпус левым локтем касаемся правого колена и опускаемся в исходное положение, поднимаем корпус и правым локтем касаемся левого колена и т. д.)
4. Сгибание и разгибание рук в упоре сидя.
5. Выброс ног в упоре лежа ( И. п. упор лежа, прыжком сгибаем ноги в коленях и ставим как можно ближе к рукам, выбрасываем ноги в исходное положение прогибая спину).
6. Выпрыги вверх ( И. п. глубокий присед, ноги на ширине плеч, выпрыгнуть максимально вверх, приземлиться в исходное положение).

**ДОЗИРОВКА: 2002-2004 год рождения по одному подходу 48 раз, 2005-2007 год рождения по одному подходу 32 раза, 2008 и моложе по одному подходу 24 раза.**

Выполняем с **МАКСИМАЛЬНОЙ** амплитудой.

### **2-я СИЛОВАЯ ТРЕНИРОВКА**

(направлена на развитие силовой выносливости)

Разминка: прыжки на скакалке -5 мин., общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 10 мин

1. Удержание корпуса и ног в положении «КНИГА» - **2002-2004 год рождения 60 сек, 2005-2007 год рождения 45 сек, 2008 и моложе 30 сек.**
2. Упражнение на мышцы брюшного пресса ( И. п. лежа на спине руки над головой, одновременно поднимаем корпус и ноги и опускаемся в исходное положение).  
**2002-2004 год рождения 48 раз, 2005-2007 год рождения 32 раза, 2008 и моложе 24 раза.**
3. Удержание корпуса и ног в положении «ЛЮДКА», лежа на животе, максимально прогнувшись - **2002-2004 год рождения 60 сек, 2005-2007 год рождения 45 сек, 2008 и моложе 30 сек.**
4. Разноименный выброс ног в упоре лежа **2002-2004 год рождения 48 раз, 2005-2007 год рождения 32 раза, 2008 и моложе 24 раза.**
5. Планка - **2002-2004 год рождения 90 сек, 2005-2007 год рождения 60 сек, 2008 и моложе 45 сек.**

б. «Берпи» - 2002-2004 год рождения 48 раз, 2005-2007 год рождения 32 раза, 2008 и моложе 24 раза.

Выполняем без отдыха. После основной части растяжка 10 мин.

## ВОСКРЕСЕНИЕ

ООООО ТТТТТ ДДДД ЫЫЫЫ ХХХХХ !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

**ЖЕЛАЕМ УСПЕХА !**