**Проект расписания**

 **и план – конспект дистанционных тренировок по современному пятиборью для групп УТ, СС.**

**(для групп НП уменьшить нагрузку в соответствии с возрастом).**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Понедельник | Вторник  | Среда | Четверг | пятница | суббота | воскресенье |
| ОФП | 15.45 – 16.30 |  | 15.4 –16.30 |  | 15.45 16.30 |  | **Отдых** |
| Упражне-ния для бега |  | 15.00 – 15.30 |  | 15.00-15.30 |  | 15.00 -15.30 |  |
| Стрельба |  | 16.00-16.45 |  | 16.00-16.45 |  | 16.00-16.45 |  |
| Плавание | 16.50 -17.20 | 16.50 -17.20 | 16.50-17.20 | 16.50-17.20 | 16.50-17.20 | 16.50 -17.20 |  |
| Фехтование | 16.00-16.45 |  | 16.00-16.45 |  | 16.00-16.45 |  |  |
| Теория | 11.30-12.00 |  | 11.30-12.00 |  | 11.30-12.00 |  |  |

План – конспект тренировок.

Задача: поддержание спортивной формы в условиях самоизоляции.

**ОФП.**

1. Разминка.

Ходьба, бег, прыжки – всё на месте – 3 - 5 мин.

1. Основная часть.

Круговая тренировка:

 - приседания начать с 5 раз, с каждым кругом количество увеличивать на 3 раза;

- отжимания с широким и узким положением рук 10 раз, с каждым кругом увеличивать количество на 5 раз;

- упражнения на пресс – сгибание туловища в положении лёжа 10 раз, с каждым кругом увеличивать количество на 5 раз;

- упражнения на мышцы спины – сгибание туловища лёжа на животе 10 раз, с каждым кругом увеличивать количество на 5 раз.

Всего 5 кругов. (25 -30 мин).

Можно чередовать с упражнением «планка». (Упор лёжа, упор лёжа с поднятыми поочерёдно рукой и ногой по 40 – 60 секунд).

1. Заключительная часть.

Упражнения на гибкость:

- наклоны вперёд – назад, шпагаты, упражнения на гибкость рук. (7-10 минут).

**Упражнения для бега.**

По очереди держась левой и правой рукой за опору, высокое поднимание бедра.

Подъём поочерёдно прямой ноги вперёд и назад.

Подъём поочерёдно прямой ноги в сторону.

Начать с 20 раз, с каждым кругом прибавлять по 5 раз. Всего 5-7 кругов.

**Упражнения для плавания.**

1. Разминка.

 - вращение рук вперёд, назад одновременно по 1 минуте;

 - вращение рук вперёд, назад поочерёдно по 1 минуте

 - вращение рук в разные стороны 1 минуту;

 - имитация плавания кролем 1 минута.

Интервал между сериями 30 – 60 секунд.

1. Основная часть.

Работа с резиной:

- 10 серий по 1 минуте имитация гребка по очереди кролем и дельфином с постепенным увеличением мощности за счёт растяжения резины. Отдых 30-45 секунд.

1. Заключительная часть:

- работа над улучшением подвижности плечевых суставов путём проворачивания рук с полотенцем или резиной, с постепенным сужением хвата.

**Фехтование.**

1. Разминка.

- бег на месте, прыжки на месте 2-4 минуты;

- прыжки из приседа в фехтовальной стойке 3 серии по 8-10 раз;

- передвижение в стойке по комнате 3-5 раз по 1 минуте;

- выпады, выпады из приседа 3 серии по 10 раз.

 2. Основная часть.

- уколы в подвешенный теннисный мячик на месте и с передвижением 3-5 раз по 1 минуте.

- работа со шпагой на мишени. Уколы на месте, с шагом, с выпадом, с передвижением 5 серий по 1 минуте;

- уколы в мишень с имитацией захватов и защит 3-5 серий по 1 минуте.

3. Заключительная часть.

- упражнения на «растяжку» ног 4-5 минут.

**Теория.**

- история вида спорта современного пятиборья ;

 - терминология избранного вида спорта;

- изучение международных правил соревнований по современному пятиборью; (На русском языке на сайте pentathlon-russia.ru).

- изучение федерального стандарта спортивной подготовки по избранному виду спорта;

изучение ЕВСК;

- ознакомление с деятельностью и структурой региональной, всероссийской и международной федерациями по избранному виду спорта; (pentathlon-russia.ru pentathlon.org).

- просмотр видеоматериалов с записью соревнований всероссийского и международного уровня (ОИ, ЧМ, ЧЕ…), обсуждение;

- формирование практических навыков при оказании первой медицинской помощи;

- основы соблюдения правил личной гигиены и безопасности для предупреждения распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19);

- изучение общероссийских и международных антидопинговых правил;

прохождение курсов дистанционного обучения «Антидопинг»
с получением и предоставлением соответствующего сертификата «РУСАДА»;