

Казахская академия спорта и туризма



Технология проведения
тренировочных занятий
по видам спорта
в дистанционном формате



Инструкция по организации тренировки

- а) интернет-платформы для проведения занятий;**
- б) основные требования к структуре занятий;**
- в) последовательность выполнения заданий преподавателем и занимающимися.**



Интернет платформы для проведения занятий



Преимущества:

- ✓ *Мобильность* – подключение к занятиям, связь через смартфоны
- ✓ *Стабильность соединения* отключение скорее редкость, чем правило
- ✓ *Варианты демонстрации экрана*: можно выбрать экран, который будет выводиться спортсменам либо выбрать режим, в котором спортсмены видят то же, что и вы
- ✓ *Запись занятия* для дальнейшего размещения на видео-хостинге

Недостатки:

- ❖ групповые конференции доступны только 40 минут, дальше нужно пере подключать сеанс связи
- ❖ при начале работы с программой необходимо разобраться с функционалом и вникнуть в принцип работы



Интернет приложения для контроля за тренировкой



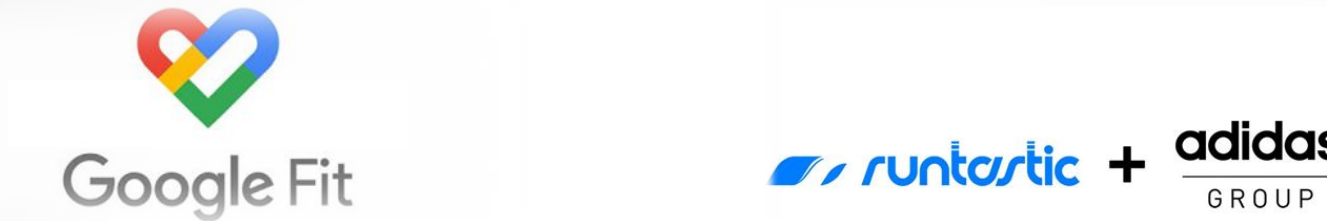
Google Fit использует датчики в трекере активности пользователя или мобильном устройстве для записи физической активности (например, ходьбы, езды на велосипеде и т. Д.), которая измеряется в соответствии с целями физической подготовки спортсмена-пользователя, чтобы обеспечить полное представление о его физической форме.

Adidas Runtastic сочетает в себе традиционный фитнес с мобильными приложениями и социальными сетями. Runtastic разрабатывает приложения для отслеживания активности, аппаратные продукты и сервисы, такие как онлайн-журналы тренировок, подробный анализ данных, сравнение с другими пользователями и многие другие функции, чтобы помочь пользователям улучшить свою общую физическую форму.

Оба приложения совместимы друг с другом



Интернет приложения для контроля за тренировкой



Преимущества:

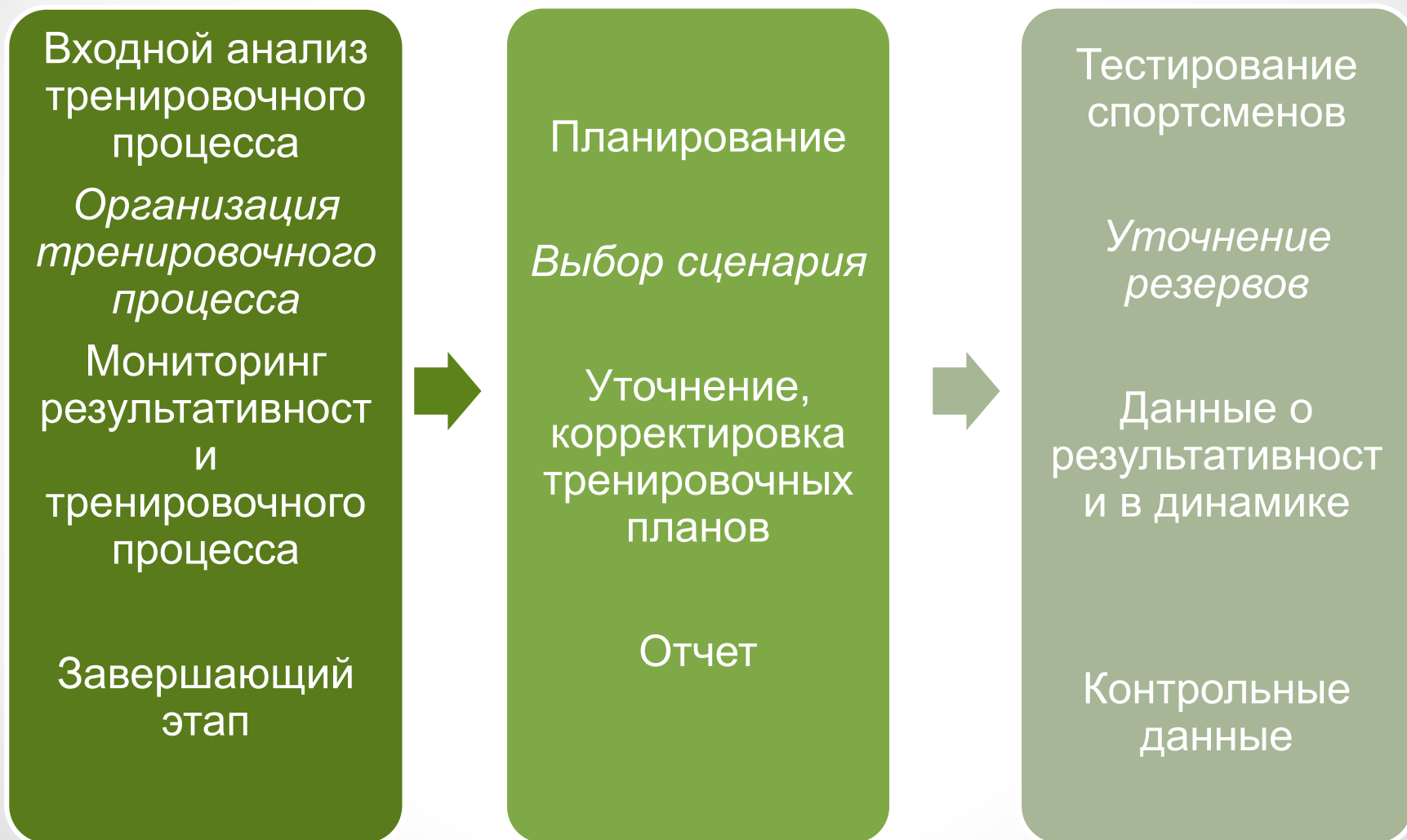
- ✓ Применительно к группе циклических видов спорта – велоспорт, гребля, лыжный, легкая атлетика (беговые дисциплины), конькобежный.
- ✓ Отчёт, наличие журнала тренировочной активности
- ✓ Срочный контроль и корректировка в соответствии с задачами тренировки

Недостатки:

- ❖ Некорректность получаемых данных в случае отключения функции смартфона GPS определения местоположения



БЛОК-СХЕМА ТЕХНОЛОГИИ ОРГАНИЗАЦИИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА





Методика проведения тренировки в режиме online

Тренер-преподаватель и спортсмены подключаются через платформу Zoom за **10 минут** до начала тренировки в формате *видео-связи*, производят настройку приложений **GoogleFit, Runtastic**.

В вводной части тренер-преподаватель сообщает:

- цель и задачи занятия
- продолжительность и интенсивность выполнения (пульсовые зоны), интервалы отдыха (восстановление) подробно
- показатели по которым контролируется эффективность тренировочного занятия
- методические указания



Методика проведения тренировки в режиме online

В основной части спортсмен выполняет:

- полученные от **тренера-преподавателя** задания в соответствии с методическими указаниями
- при необходимости подключается/отключается от **Zoom-сессии**

Во время выполнения беговых упражнений динамического характера, отслеживание производится приложениями на смартфонах спортсменов

- запись короткого отрезка тренировки на смартфон (в начале, конце тренировки)

В заключительной части тренер-преподаватель подключается через Zoom:

- Запрашивает у спортсменов данные приложений
- Подводит итоги тренировочного занятия
- Отвечает на возникшие вопросы спортсменов



Методика проведения тренировки в режиме **offline**

В случае **асинхронной дистанционной тренировки (offline)** без возможности выйти на связь в режиме реального времени **online**, возможно использование альтернативного формата, просмотр видео-материала тренировки через **Youtube**.

Тренер-преподаватель в свою очередь отвечает за подбор качественного материала, либо размещение собственной тренировки соответствующей **рекомендациям по проведению тренировочных занятий**

Обратная связь осуществляется посредством звонка и беседы, видео-отчета: спортсмен-тренер



Методика проведения тренировки в режиме *offline*

Спортсменам рекомендуется вести спортивные дневники и отражать в них подробности пройденных тренировочных занятий в том числе получаемых через приложения смартфонов



Обязанности тренера-преподавателя

Тренер-преподаватель должен:

- составить недельный цикл учебно-тренировочных занятий и выкладывать в интернет за 3 дня до начала;
- сообщать время начала, цель и задачи занятий;
- план и последовательность выполнения заданий на каждое занятие сообщать за 15-20 минут до его начала;
- разминку проводить общую 15-20 минут;
- озвучивать каждое задание и время его выполнения;
- время интервалов отдыха озвучивать перед выполнением каждого задания;
- если нет постоянной видеосвязи, перед заданием озвучивать методические указания с целью предупреждения и устранения возможных ошибок;
- в случае необходимости, отвечать на вопросы спортсменов;
- регулярно в течении всего занятия осведомляться о физическом состоянии студентов, при необходимости предложить небольшой отдых.



Обязанности спортсмена

Спортсмен должен:

- иметь средство связи (ноутбук, телефон и т.д.) для получения своевременной информации от тренера-преподавателя;
- иметь спортивную форму, соответствующую для выполнения задач учебно-тренировочного занятия;
- подготовить необходимый инвентарь для выполнения запланированных заданий;
- качественно выполнять все задания тренера-преподавателя проводящего учебно-тренировочные занятия;
- сообщать тренеру перед каждым заданием о готовности организма к выполнению запланированных тренировочных нагрузок;
- регулировать интенсивность выполнения задания с учетом рекомендаций тренера и готовности своего организма;
- строго соблюдать время выполнения заданий с предлагаемой нагрузкой и временем отдыха между ними;
- задавать тренеру-преподавателю вопросы по уточнению заданий и методических указаний;
- уведомить друзей/членов семьи о начале тренировочного занятия, находиться под наблюдением третьих лиц.



Рекомендации по проведению тренировочных занятий по видам борьбы и единоборствам в режиме онлайн

При организации и проведении учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать следующие требования:

- основная направленность занятий ОФП и СФП избранного вида спорта;
- развитие и совершенствование физических качеств, планировать в соответствии с научно-методическими рекомендациями;
- соблюдать сочетание упражнений на развитие физических качеств с учетом их взаимного влияния на конечный результат;
- при определении времени выполнения задания учитывать конечную цель применения этого упражнения;
- интенсивность выполнения задания планировать, учитывая условия соревновательной деятельности;
- выполнение тренировочных заданий, желательно планировать в режиме соревновательной борьбы;
- при подборе заданий основную нагрузку распределять на группы мышц, выполняющих основную нагрузку в соревнованиях;
- структура задания должна быть близкой к режиму соревновательной борьбы;
- выполнение заданий с вспомогательными средствами (тренажеры, инвентарь и т.д.) следует планировать в режиме соревновательных действий;
- при подборе тренировочных заданий обязательно учитывать уровень физических возможностей организма занимающихся;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок на учебно-тренировочное занятие определять с учетом сроков ближайших соревнований:
 - а) на подготовительном этапе подготовки тренировочные нагрузки желательно планировать большие по объему, малые по интенсивности;
 - б) на соревновательном этапе подготовки тренировочные нагрузки желательно планировать малые по объему, но большой интенсивности с ограниченным временем выполнения задания;
- планируя содержания занятия необходимо учитывать, что при развитии и совершенствовании силовых возможностей различных групп мышц не должны снижаться координационные и скоростные способности спортсмена;
- развитие специальной выносливости проводить, выполняя задания различной интенсивности в режиме соревновательной встречи;
- координационные способности необходимо развивать и совершенствовать при выполнении разнообразных заданий в ситуациях различной сложности;
- специальные скоростные способности развивать и совершенствовать при выполнении имитации технических действий, желательно со жгутом;
- упражнения на гибкость выполнять в каждом занятии, обязательно по его окончании и после выполнения силовых упражнений.



Рекомендации к проведению тренировочных занятий по плаванию.

При организации и проведении тренировочных занятий необходимо соблюдать следующие требования:

- основная направленность занятий ОФП и СФП;
- развитие и совершенствование физических качеств, планировать в соответствии с научно-методическими рекомендациями;
- соблюдать сочетание упражнений на развитие физических качеств с учетом их взаимного влияния на конечный результат;
- при подборе времени выполнения задания учитывать конечную цель применения этого упражнения;
- интенсивность выполнения задания планировать, учитывая условия соревновательной деятельности;
- режим выполнения тренировочных заданий, желательно планировать в режиме соревновательной деятельности пловца;
- структура упражнения задания должна быть близкой к соревновательной деятельности пловца;
- выполнения заданий с вспомогательными средствами следует планировать в соответствии с элементами соревновательных характеристик пловца;
- при подборе заданий обязательно учитывать уровень физических возможностей организма занимающихся;
- объем и интенсивность нагрузок на учебно-тренировочное занятие определять с учетом сроков соревновательного периода:
 - а) на подготовительном этапе нагрузки большие по объему, малые по интенсивности;
 - б) на соревновательном этапе нагрузки малые по объему, но большой интенсивности с ограниченным временем;
- при развитии и совершенствовании силовых возможностей различных групп мышц не должны снижаться координационные и скоростные способности спортсмена;
- развитие специальной выносливости проводить при выполнении заданий с различной интенсивностью в режиме соревновательной специализации пловца;
- координационные способности развивать при выполнении разнообразных заданий в различных скоростных режимах;
- специальные скоростные способности развивать и совершенствовать при выполнении имитации технических движений;
- упражнения на гибкость выполнять в каждом занятии, обязательно по его окончании и после выполнения силовых упражнений.



Рекомендации по проведению тренировочных занятий по зимним видам спорта (биатлон).

При организации и проведении тренировочных занятий необходимо соблюдать следующие требования:

- для развития общей выносливости рекомендуются длительный бег с переменной интенсивностью, кроссы по сильнопересеченной местности, плавание, велосипедные гонки;
- для развития силы – упражнения с отягощениями, метания и толкания разного рода тяжестей, подтягивание на перекладине;
- для развития быстроты движений и двигательной реакции – бег на короткие и средние дистанции, различные ускорения, спортивные игры;
- для развития ловкости и координации движений – гимнастика на снарядах, акробатика, спортивные игры, упражнения в равновесии и на подвижных предметах, прыжки в воду, подводное плавание и др.;
- для совершенствования техники меткого выстрела – спортивно-пулевая стрельба из малокалиберного или пневматического оружия;
- для развития силовой выносливости – гребля, выполнение упражнений на специальных тренажерах ;
- при совершенствовании стрелковой подготовки использование «холостого» тренажа, программно-аппаратных комплексов «Скатт», стрельбы по бумажным и белым мишеням;
- при совершенствовании лыжной подготовки использовать физические упражнения: соревновательные (передвижение на лыжах с оружием и без), специально-подготовительные (передвижение на лыжероллерах, имитационные упражнения с лыжными палками, стрельба в состоянии покоя в условиях тира.



Нормативы ОФП и СФП на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) по виду спорта - биатлон

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 60 м (не более 10 с)	Бег 60 м (не более 11 с)
	Бег 100 м (не более 15 с)	-
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа 30 с (не менее 20 раз)	Подъем туловища в положении лежа 30 с (не менее 20 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 170 см)	Прыжок в длину с места (не менее 160 см)
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (не менее 15 раз)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (не менее 12 раз)
Выносливость	Бег 1000 м (не более 4 мин)	Бег 500 м (не более 2 мин 10 с)
	Лыжная гонка 3 км (не более 16 мин)	Лыжная гонка 3 км (не более 21 мин 30 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа



Нормативы ОФП и СФП на этапе совершенствования спортивного мастерства по виду спорта - биатлон

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег 100 м (не более 13,5 с)	Бег 100 м (не более 16 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа 30 с (не менее 35 раз)	Подъем туловища в положении лежа 30 с (не менее 30 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)	Прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (не менее 20 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин 30 с)	Бег 1000 м (не более 4 мин 15 с)
	Лыжная гонка 10 км (не более 41 мин 30 с)	Лыжная гонка 5 км (не более 25 мин 38 с)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Кандидат в мастера спорта Республики Казахстан	



Нормативы ОФП и СФП на этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта - биатлон

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Мужчины	Женщины
Быстрота	Бег 100 м с (не более 13,2 с)	Бег 100 м (не более 15 с)
Скоростно-силовые качества	Подъем туловища в положении лежа 30 с (не менее 40 раз)	Подъем туловища в положении лежа 30 с (не менее 35 раз)
	Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз)	Подтягивание на перекладине (не менее 7 раз)
	Прыжок в длину с места (не менее 220 см)	Прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)	Сгибание разгибание рук в упоре лежа (не менее 30 раз)
Выносливость	Бег 1500 м (не более 5 мин)	Бег 1000 м (не более 4 мин)
	Лыжная гонка 10 км (не более 39 мин)	Лыжная гонка 5 км (не более 21 мин)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивное звание	Мастер спорта Республики Казахстан, мастер спорта Республики Казахстан международного класса	



Рекомендации по проведению тренировочных занятий по зимним видам спорта (фигурное катание)

При организации и проведении тренировочных занятий необходимо соблюдать следующие требования:

-основная направленность занятий ОФП и СФП ;

-занятия по ОФП включают в себя общие упражнения на развитие таких физических качеств, как сила, выносливость, гибкость и специальные упражнения на восстановление, укрепление и развитие как отдельных групп, мышц и суставов, так и всего организма в целом (развитие сердечно - сосудистой системы, укрепление опорно-двигательного аппарата, улучшение общей координации, умение активно управлять расслаблением мышц);

-тренировки с использованием большого количества беговых и прыжковых упражнений проводить либо на песке или земле, либо на оборудованных амортизирующим покрытием площадках, что уменьшает вероятность получения травм, в особенности коленного и голеностопного суставов;

-показатели объема, координационной сложности и интенсивности занятий должны варьироваться в зависимости от задач, уровня подготовленности и специфики возраста занимающихся, варьирование различных типов микроциклов;

-включение индивидуальной работы со спортсменами по постановке соревновательных программ;

-для воспитания *скоростно-силовых способностей* следует использовать силовые упражнения выполняемые за определённые промежутки времени, а также прыжковые упражнения: многоскоки, скоки;

-для воспитания *скоростных способностей* используются беговые упражнения, упражнения со скакалкой и с резиной;

- для воспитания *скоростной выносливости* все упражнения должны выполняться на скорость, на время и на количество повторов;

-для воспитания *специальной выносливости* применяются имитационные упражнения в круговой тренировке, упражнения с резиной, а также упражнения на ловкость и сложнокоординационные упражнения, выполняемые на фоне усталости;

-для совершенствования двигательной координации также можно использовать туры (в обе стороны) с изменением позиций рук, имитационные упражнения, хореографические упражнения;

-включение комплексов упражнений, используемых для развития координационных способностей фигуристов вне льда;

-совершенствование соревновательных упражнений: короткой и произвольной программ парного и одиночного катания, обязательного, оригинального и произвольного танцев в спортивных танцах на льду.



Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов фигуристов

- 1. Бег 30 м старт с места.* Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений фигуриста. Тест проводится в зале на дистанции 30 метров с места. Оценивается время.
- 2. Челночный бег 3x10 м.* Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 10-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени
- 3. Прыжки на скакалке на двух ногах.*
- 4. Прыжки на скакалке на одной ноге.*
- 5. Прыжок в длину с места.* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
- 6. Прыжок вверх с места.* При выполнении прыжка вверх с места фиксируется только количественный результат, т.е. высота, которую спортсмены смогли преодолеть. Применяется измерительная лента, вытягиваемая из обоймы, закрепленной на полу (второй конец ленты крепится на поясе ребенка). Предлагается подпрыгнуть вверх как можно выше. Высота прыжка измеряется с точностью до 0,5 см.
- 7. Подъем туловища из положения лежа.* Принять положение лежа на спине. Подобрать абсолютно плоскую поверхность, чтобы не повредить спину. Поднять туловище в вертикальное положение, опустить спину до тех пор, пока лопатки не коснутся пола. Двигаться плавно.
- 8. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.* Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу выполняется из исходного положения (ИП): упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Участник, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом спортивного судьи в ИП.
- 9. Выкрут прямых рук вперед - назад.* Выкрут рук с палкой, см. На палке нанесены деления с точностью до 1 см (или наклеена сантиметровая лента). Из положения стоя руки внизу хватом палки сверху. Поднимают прямые руки вверх и переводят палку назад за спину. Не сгибая рук в локтевых суставах, возвращают палку в исходное положение. Определяют расстояние между внутренними точками хвата.



Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки спортсменов на этапе совершенствования спортивного мастерства.

1. *Бег 60 м.* Тест призван оценивать уровень скоростных качеств движений юного фигуриста. Тест проводится в зале на дистанции 60 метров с места. Оценивается время.
2. *Бег 1000 м.* Этот тест направлен на оценку скоростной выносливости. Выполняется с высокого старта по звуковому сигналу. Регистрируется и оценивается время бега (с).
3. *Челночный бег 3x10 м.* Тест проводится для выявления уровня развития скоростных и скоростно-силовых качеств спортсмена. Тест проводится в зале. По сигналу спортсмен стартует с высокого старта, пробегая каждый, кроме последнего, 10-метровый отрезок, он должен коснуться рукой линии. Выполняются две попытки. Оценивается по времени
4. *Прыжки на скакалке на двух ногах.*
5. *Прыжки на скакалке на одной ноге.*
6. *Прыжок в длину с места.* Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Место отталкивания должно обеспечивать хорошее сцепление с обувью. Участник принимает исходное положение (ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией отталкивания. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками допускается. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания любой ногой до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника. Участнику предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.
7. *Прыжок вверх с места.* При выполнении прыжка вверх с места фиксируется только количественный результат, т.е. высота, которую спортсмены смогли преодолеть. Применяется измерительная лента, вытягиваемая из обоймы, закрепленной на полу (второй конец ленты крепится на поясе ребенка). Предлагается подпрыгнуть вверх как можно выше. Высота прыжка измеряется с точностью до 0,5 см.
8. *Бросок набивного мяча весом 2 кг двумя руками из-за головы.* Спортсмен, стоя у линии, начерченной на полу (земле), бросает мяч двумя руками из-за головы как можно дальше. Для большей результативности перед спортсменом следует поставить цель: начертить линию, куда надо добросить мяч. Качество броска: соблюдение направления при броске (вперед, вниз, вверх).
9. *Подтягивания из виса на перекладине.* Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).



Рекомендации к проведению тренировочных занятий по спортивным играм.

При организации и проведении тренировочных занятий необходимо соблюдать следующие требования:

- основная направленность занятий ОФП и СФП;
- развитие и совершенствование физических качеств планировать в соответствии с научно-методическими рекомендациями;
- соблюдать сочетание упражнений на развитие физических качеств с учетом технико-тактических действий и их взаимного влияния на конечный результат;
- при подборе времени выполнения задания учитывать конечную цель применения этого упражнения;
- интенсивность выполнения задания планировать, учитывая условия соревновательной деятельности;
- режим выполнения тренировочных заданий, желательно планировать в режиме применения специальных комплексов упражнений в игровой деятельности;
- структура задания должна быть близкой к игровой ситуации с учетом нескольких комбинаций;
- выполнения заданий с вспомогательными средствами следует планировать в игровом режиме;
- при подборе заданий обязательно учитывать уровень физических возможностей организма занимающихся;
- объем и интенсивность нагрузок на учебно-тренировочное занятие определять с учетом сроков ближайших соревнований:
 - а) на подготовительном этапе использовать нагрузки большие по объему, малые по интенсивности;
 - б) на соревновательном этапе использовать нагрузки малые по объему, но большой интенсивности с ограниченным временем;
- в начале каждого тренировочного занятия в дистанционном формате (или онлайн) применять растяжку и бег (можно на месте или с использованием беговых тренажеров);
- использовать упражнения на развитие координационных и скоростно-силовых возможностей спортсмена;
- развитие специальной выносливости проводить при выполнении заданий с различной интенсивностью;
- специальные скоростные способности развивать и совершенствовать при выполнении имитации технических действий с дополнительными предметами (например: мячами различного объема и веса);
- упражнения на гибкость выполнять в каждом занятии, обязательно по его окончании и особенно после выполнения силовых упражнений



План учебно-тренировочного занятия (дзюдо) 12.08.2020

Цель: Развитие силы.

Задачи: 1. Укрепить мышцы ног;

2. Совершенствовать силовые показатели при выведении из равновесия.

Инвентарь: штанга, гири, кимоно (куртка).

№	Время 17.00-18.30	Содержание занятия	Время работы	Отдых	Методические указания
	17.00-17.05	Построение. Сообщение задач занятия.	5'		
1	17.05-17.30	Разминка: разновидности ходьбы, бега О.Р.У. С.У.	3'+3' 7' 10'	1' 1'	Разогреть все группы мышц.
2	17.30-18.20	Основная часть Задание 1. Выведение из равновесия на месте: вперед (влево, вправо) назад (влево, вправо) влево вправо Задание 2. Выведение из равновесия в движении Задание 3. Выведение из равновесия в тройке (вперед, назад) Задание 4. Прыжки с места с двух ног в длину	5' 5' 3' 3' 5'+5' 2'*4 2'*4	1' 1' 30" 30" 2' 2' 1'	Тяга на скорости в разные стороны. Смена поочередно. Максимально быстро и мощный толчок ногами.
3	18.20-18.30	Заключительная часть Задание 5. Выполнение упражнений на растягивание мышц	8'		Задействовать все группы мышц.



План недельного микроцикла учебно-тренировочных занятий (10-16.08.2020)

Время тренировки	Цель Задачи	Дни недели						
		Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
17.00-18.30	Цель	Развитие быстроты	Развитие силы	Развитие ловкости	Развитие скоростно-силовых возможностей	Развитие выносливости	Развитие силовой выносливости	Активный отдых
	Задачи 1.	Улучшить время выполнения одиночного действия	Совершенствовать силовые показатели при выведении из равновесия	Выполнять сложные упражнения в обе стороны	Улучшить скорость выполнения силовых действий в атаке	Совершенствовать возможности организма при интенсивной работе	Развивать силовые возможности на фоне усталости	
	2.	Совершенствовать скорость перехода от одного действия к другому	Укрепить мышцы ног	Совершенствовать технику перехода от защиты в атаку	Совершенствовать скорость подворота со жгутом	Развивать выносливость в режиме соревновательной встречи	Совершенствовать силовую выносливость мышц ног	



В составлении методических рекомендации по проведению тренировочных занятий в режиме онлайн приняли участие:

Шепетюк Михаил Николаевич к.п.н., профессор, заслуженный тренер РК;

Зауренбеков Бауыржан Зауренбекович доктор PhD;

Ермаханова Амина Бахитовна доктор PhD, мастер спорта международного класса;

Ахмадиев Талгар Мухтарович доцент КазАСТ, мастер спорта международного класса;

Сайлаубаев Жайдар Нурахметович заслуженный тренер РК, ассоциированный профессор;

Мухамбет Жасын Серикбаевич магистр, старший преподаватель.