

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУДО ДЮСШ

Примаков Д.А.

03 октября 2019 г.

ПРИМЕРНОЕ СОДЕРЖАНИЕ

**ОБЩЕГО ПЛАНА САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
ОБУЧАЮЩИХСЯ**

№	Наименование	Содержание	% от общего времени
1	Поддержание режима дня	-правильное питание -закаливание -прогулки на свежем воздухе - здоровый сон	регулярно
2	Общефизическая подготовка	- подтягивания - челночный бег 10х3 -бег 30,60,100 метров -кросс 1,2 км - прыжки в длину с места - отжимания от пола - прыжки через скакалку - планка	20-22%
3	Техническая подготовка	Упражнения ,направленные на овладение специфическими для каждого вида спорта двигательными действиями	30
4	Тактическая подготовка	- анализ прошедших соревнований - изучение видеоматериалов с соревнований различного уровня - чтение специализированной литературы, статей	35-37
5	Самообразование в области физиологии	- Чинкин А.С. ;Назаренко А.С. ”Физиология спорта” - Смирнов В.М. “ Физиология физического воспитания и спорта” -Кац Я. М. ”Спортивная физиология”	10-11