



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МБУ ДО «ССШ»

/Д.В. Герасимов/

«15» августа 2025

**План учебно-тренировочных сборов  
с 18.08.2025 по 29.08.2025**

| Дни недели                | Мероприятие                                                                                                                                                                                     | Объём                                 | Пульс   | старшие                 |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------|-------------------------|
| Понедельник<br>18.08.2025 | <b>Техническая тренировка</b><br>Кросс<br>Имитация броски с резиной<br><br>ОРУ, растяжка, гибкость<br><b>2 тренировка</b><br>Игра «Регбол». СФП.                                                | 3- 5 км<br>12-15 раз<br>2 серии 5 мин | 130-150 | 4-6 км<br>15-18 раз     |
| Вторник<br>19.08.2025     | <b>Контрольная тренировка</b><br>Кросс 4 круга 1600 метров<br>Разминка ОРУ<br>Прыжки на тумбу кол. раз.<br>Заминочный бег 15 минут<br><b>2 тренировка</b> СФП, игры.                            | 10-15 мин                             | 180-190 | 8 км<br>5-8 мин         |
| Среда<br>20.08.2025       | <b>Техническая тренировка</b><br>Бег (разминка + заминка),<br>ОРУ, растяжка, гибкость. Отработка бросков.<br><b>2 тренировка</b><br>ОФП, СФП, игры                                              | 30 мин                                |         |                         |
| Четверг<br>21.08.2025     | Игровая тренировка<br>Футбол<br>Бег 1 км ОРУ, растяжка, гибкость.<br>Метание мяча<br><b>2 тренировка</b><br>Отработка приемов на манекене.                                                      | 12-15 раз<br>2 серии 5 мин            |         |                         |
| Пятница<br>22.08.2025     | <b>Круговая тренировка</b><br>(на кругу 1 км.) по станциям<br>Отжимание, подтягивание, приседание,<br>пресс все по 10 раз<br>Резина ОРУ, растяжка, гибкость.<br><b>2 тренировка</b><br>«Регбол» | 8-10 км<br><br>6 мин                  | 130-150 | 10-13 км<br><br>6-8 мин |
| 23-24.08.2025             | <b>Выходной</b>                                                                                                                                                                                 |                                       |         |                         |

|                           |                                                                                                                                                                                                             |                                       |         |                     |
|---------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------|---------------------|
| Понедельник<br>25.08.2025 | <b>Контрольная тренировка</b><br>Кросс 4 круга 1600 метров<br>Разминка ОРУ<br>Прыжки на тумбу кол.раз.<br>Заминочный бег 15 минут<br><b>2 тренировка</b><br>ОФП, СФП                                        | 10-15 мин                             | 180-190 | 8 км<br>5-8 мин     |
| Вторник<br>26.08.2025     | <b>Техническая тренировка</b><br>Кросс<br>Имитация бросков на резине<br><br>ОРУ, растяжка, гибкость<br><b>2 тренировка</b><br>ОФП, СФП                                                                      | 3- 5 км<br>12-15 раз<br>2 серии 5 мин | 130-150 | 4-6 км<br>15-18 раз |
| Среда<br>27.08.2025       | <b>Круговая тренировка</b><br>(на кругу 1 км.) по станциям<br>Отжимание, подтягивание, приседание,<br>пресс все по 10 раз<br>Резина<br>ОРУ, растяжка, гибкость<br><b>2 тренировка</b><br>Игровая тренировка |                                       |         |                     |
| Четверг<br>28.08.2025     | <b>Техническая тренировка</b><br>Бег (разминка + заминка)<br>ОРУ, растяжка, гибкость. Отработка<br>бросков.<br><b>2 тренировка</b><br>ОФП, СФП, игры                                                        | 30 мин                                |         |                     |
| Пятница<br>29.08.2025     | <b>Контрольная тренировка</b><br>-Кросс 4 круга 1600 метров<br>Разминка ОРУ<br>-Прыжки на тумбу кол. раз.<br>Заминочный бег 15 минут<br><b>2 тренировка</b><br>СФП, игры                                    | 10-15 мин                             | 180-190 | 8 км<br>5-8 мин     |