**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: ТГ-3**

**Тренер: Ёдгоров Х.Р.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 02.07.2020г.  03.07.2020г.  04.07.2020г. | 1.Разминка ОРУ для разогрева всей группы мышц. Бег 5мин.  2.СФП.  -Имитация приемов мяча снизу, над собой с касанием земли.  -Имитация приемов мяча сверху с перемещение вправо, влево.  -Имитация нападающего удара.  3.Техника  -Техника одиночного блока.  -Техника блока с перемещением вправо, влево, работа рук, ног.  4.ОФП.  -Работа с резиновым эспандером в плечевом суставе. Рука на верху, опускаем прямо вниз.  Правой рукой 3х12  Левой рукой 3х12  -Имитация нападающего удара  правой рукой 3х15  левой рукой 3х15  -Пресс 3х12  -Вис на перекладине 1мин.  В висе держать угол 90\* колени согнуты.30сек.  Теоретическая подготовка.  Повторяем Жесты судей в волейболе.  http://www.dinamo-vgu.ru/sport/zhesty-sudej-v-volejbole-v-kartinkah/ | 15  40  45  35  Итого:135 |
| 2 | 06.07.2020г.  07.07.2020г.  09.07.2020г.  10.07.2020г.  11.07.2020г. | 1.Разминка ОРУ для разогрева всей группы мышц.  2.ОРУ. Бег 7 мин.  -Специальные беговые упражнения 1-подход по прямой.  -Захлест голени.  -В прыжке махи руками вперед  -В прыжке махи руками назад.  -Наклоны на каждый шаг.  -Выпады на каждый шаг.  -Прыжки с упора приседа вперед, по прямой.  -Прыжки с поворотом на 360\*, через правое, левое плечо, на каждый шаг прямой.  4.СФП  -.Приемы мяча сверху, снизу, с перемещением вправо, влево приставным шагом.  - Прием мяча сверху, снизу, с перемещением с крестным шагом.  -Имитация верхней, прямой подачи.  Вис на перекладине1 мин.  Вис на перекладине согнув ноги в коленях.  Теоретическая подготовка.  Изучаем Жесты судей в волейболе. Видео. https://yandex.ru/video/search?from=tabbar&text=судейские%20жесты%20в%20волейболе | 15  45  40  35  Итого:135 |
| 3 | 13.07.2020г.  14.07.2020г.  16.07.2020г.  17.07.2020г.  18.07.2020г. | 1. ОРУ.Бег по кругу 5-7 мин. Разминка для разогрева на все группы мышц. На гибкость: наклоны, выпады, махи ногами вправо, влево, вперед, назад.  ОФП.  2.Работа с резиноым эспандером в плечевом суставе. Рука на верху, опускаем прямо вниз.  Правой рукой 3х10  Левой рукой 3х10  -Растягиваем перед собой двумя руками в стороны 3х10  -Растягиваем над собой двумя руками в стороны 3х10  СФП  1.Техника нападающего удара:  -Имитация с одного шага,  -махом вперед, прыжок вверх  -2 под прямой  2.Техника блокирования на шаг вперед, прыжок вверх.  3.Перемещение вправо, влево, вперед, назад на быстроту.  Вис на перекладине 1 мин.  Вис согнув ноги в коленном суставе 30 сек.  Теоретическая подготовка. Пляжный волейбол. Краткие правила пляжного волейбола. https://scsw.ru/pravila-volejbola/kratkie-pravila-plyazhnogo-volejbola/ | 25  35  35  40  Итого:135 |
| 4 | 20.07.2020г.  21.07.2020г.  23.07.2020г.  24.07.2020г.  25.07.2020г. | ОРУ. Разминка для всех групп мышц.  ОФП.  1.Бег 7-8 мин на выносливость  2.Ускорение по прямой, туда и обратно 3 подхода с интервалом 30 сек. отдыха.  3.Пресс 3-12  4. Поднимание туловища с упора лежа 3х12.  СФП.  1.Передачи мяча снизу после собственного набрасывания над собой, с поворотом 180 градусов.  2.Передача мяча снизу после собственного набрасывания с перемещением вправо, влево.  3. Имитация приема мяча сверху. Снизу с перемещением правым, левым боком, вперед, назад.  В упоре лежа на спине упражнение ножницы 3х15  В упоре лежа на спине упражнение велосипед 3х15  В упоре лежа на спине поднимание прямых ног 3х15  Вис на перекладине 1 мин .  Теоретическая подготовка. Видео правила и уроки по пляжному волейболу. https://yandex.ru/video/search?text=пляжный%20волейбол%20правила&from=tabbar | 25  35  45  30  Итого:135 |
| 5 | 27.07.2020г.  28.07.2020г.  30.07.2020г.  31.07.2020г. | ОРУ. На все группы мышц. Вращение головы, вправо, влево. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. Вращение в плечевом суставе, локтевом и кистевом , вращение голеностопного сустава наружу и во внутрь и коленных суставов.  ОФП.  1.Бег по кругу 8-10 мин.  -Ускорение, челночный бег 4х10 2 подхода.  2.Прыжки с упора приседа на месте.  3. Прыжки вперед 20раз х2.  4. Высокое поднимание бедра (правое, левое) на месте 30 сек на быстроту.  СФП.  1.Прием мяча снизу , сверху с набрасыванием партнера ,после перемещения.  2.Прием мяча снизу , сверху , после подачи партнера.  3.Техника подачи друг другу 3под. х12  - Техника подачи с прыжком друг другу 3под.х12.  4. Нападающий удар с собственным набрасыванием 10раз х3.  Планка 1 мин.  Планка на правом боку 30 сек.  Планка на левом боку 30 сек.  Пресс 3х12  Вис на перекладине 1мин.  Теоретическая подготовка. Волейбол женщины чемпионат мира финал Россия - Бразилия 14.11.2010 https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6306667057393858401&text=женский%20волейбол&path=wizard&parent-reqid=1591615871130546-896339769567908300000122-production-app-host-man-web-yp-74&redircnt=1591615966.1 | 15  40  45  35  Итого:135 |

**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: ТГ-1**

**Тренер: Ёдгоров Х.Р.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 02.07.2020г.  03.07.2020г.  04.07.2020г. | 1. ОРУ.Бег по кругу 5-7 мин. Разминка для разогрева на все группы мышц. На гибкость: наклоны, выпады, махи ногами вправо, влево, вперед, назад.  ОФП.  2.Работа с резиноым эспандером в плечевом суставе. Рука на верху, опускаем прямо вниз.  Правой рукой 3х10  Левой рукой 3х10  -Растягиваем перед собой двумя руками в стороны 3х10  -Растягиваем над собой двумя руками в стороны 3х10  СФП  1.Техника нападающего удара:  -Имитация с одного шага,  -махом вперед, прыжок вверх  -2 под прямой  2.Техника блокирования на шаг вперед, прыжок вверх.  3.Перемещение вправо, влево, вперед, назад на быстроту.  Вис на перекладине 1 мин.  Вис согнув ноги в коленном суставе 30 сек.  Теоретическая подготовка. Пляжный волейбол. Краткие правила пляжного волейбола. https://scsw.ru/pravila-volejbola/kratkie-pravila-plyazhnogo-volejbola/ | 15  45  45  30  Итого:135 |
| 2 | 06.07.2020г.  07.07.2020г.  09.07.2020г.  10.07.2020г.  11.07.2020г. | ОРУ. Разминка для всех групп мышц.  ОФП.  1.Бег 7-8 мин на выносливость  2.Ускорение по прямой, туда и обратно 3 подхода с интервалом 30 сек. отдыха.  3.Пресс 3-12  4. Поднимание туловища с упора лежа 3х12.  СФП.  1.Передачи мяча снизу после собственного набрасывания над собой, с поворотом 180 градусов.  2.Передача мяча снизу после собственного набрасывания с перемещением вправо, влево.  3. Имитация приема мяча сверху. Снизу с перемещением правым, левым боком, вперед, назад.  В упоре лежа на спине упражнение ножницы 3х15  В упоре лежа на спине упражнение велосипед 3х15  В упоре лежа на спине поднимание прямых ног 3х15  Вис на перекладине 1 мин .  Теоретическая подготовка. Видео правила и уроки по пляжному волейболу. https://yandex.ru/video/search?text=пляжный%20волейбол%20правила&from=tabbar | 15  40  45  35  Итого:135 |
| 3 | 13.07.2020г.  14.07.2020г.  16.07.2020г.  17.07.2020г.  18.07.2020г. | 1.Разминка ОРУ для разогрева всей группы мышц. Бег 5мин.  2.СФП.  -Имитация приемов мяча снизу, над собой с касанием земли.  -Имитация приемов мяча сверху с перемещение вправо, влево.  -Имитация нападающего удара.  3.Техника  -Техника одиночного блока.  -Техника блока с перемещением вправо, влево, работа рук, ног.  4.ОФП.  -Работа с резиновым эспандером в плечевом суставе. Рука на верху, опускаем прямо вниз.  Правой рукой 3х12  Левой рукой 3х12  -Имитация нападающего удара  правой рукой 3х15  левой рукой 3х15  -Пресс 3х12  -Вис на перекладине 1мин.  В висе держать угол 90\* колени согнуты.30сек.  Теоретическая подготовка.  Повторяем Жесты судей в волейболе.  http://www.dinamo-vgu.ru/sport/zhesty-sudej-v-volejbole-v-kartinkah/ | 25  35  45  30  Итого:135 |
| 4 | 20.07.2020г.  21.07.2020г.  23.07.2020г.  24.07.2020г.  25.07.2020г. | 1.Разминка ОРУ для разогрева всей группы мышц.  2.ОРУ. Бег 7 мин.  -Специальные беговые упражнения 1-подход по прямой.  -Захлест голени.  -В прыжке махи руками вперед  -В прыжке махи руками назад.  -Наклоны на каждый шаг.  -Выпады на каждый шаг.  -Прыжки с упора приседа вперед, по прямой.  -Прыжки с поворотом на 360\*, через правое, левое плечо, на каждый шаг прямой.  4.СФП  -.Приемы мяча сверху, снизу, с перемещением вправо, влево приставным шагом.  - Прием мяча сверху, снизу, с перемещением с крестным шагом.  -Имитация верхней, прямой подачи.  Вис на перекладине1 мин.  Вис на перекладине согнув ноги в коленях.  Теоретическая подготовка.  Изучаем Жесты судей в волейболе. Видео. https://yandex.ru/video/search?from=tabbar&text=судейские%20жесты%20в%20волейболе | 15  45  40  35  Итого:135 |
| 5 | 27.07.2020г.  28.07.2020г.  30.07.2020г.  31.07.2020г. | ОРУ. На все группы мышц. Вращение головы, вправо, влево. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. Вращение в плечевом суставе, локтевом и кистевом , вращение голеностопного сустава наружу и во внутрь и коленных суставов.  ОФП.  1.Бег по кругу 8-10 мин.  -Ускорение, челночный бег 4х10 2 подхода.  2.Прыжки с упора приседа на месте.  3. Прыжки вперед 20раз х2.  4. Высокое поднимание бедра (правое, левое) на месте 30 сек на быстроту.  СФП.  1.Прием мяча снизу , сверху с набрасыванием партнера ,после перемещения.  2.Прием мяча снизу , сверху , после подачи партнера.  3.Техника подачи друг другу 3под. х12  - Техника подачи с прыжком друг другу 3под.х12.  4. Нападающий удар с собственным набрасыванием 10раз х3.  Планка 1 мин.  Планка на правом боку 30 сек.  Планка на левом боку 30 сек.  Пресс 3х12  Вис на перекладине 1мин.  Теоретическая подготовка. Волейбол женщины чемпионат мира финал Россия - Бразилия 14.11.2010 https://yandex.ru/video/preview/?filmId=6306667057393858401&text=женский%20волейбол&path=wizard&parent-reqid=1591615871130546-896339769567908300000122-production-app-host-man-web-yp-74&redircnt=1591615966.1 | 15  35  45  40  Итого:135 |

**План**

**самостоятельной работы тренировочной группы по волейболу**

**Этап (период) обучения: НП-2**

**Тренер: Ёдгоров Х.Р.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1 | 02(01).07.2020г.  03.07.2020г.  04.07.2020г. | 1.Разминка ОРУ для разогрева всей группы мышц.  2.ОФП.  -Бег по кругу 4-6 кругов.  -Специальные беговые упражнения (Приставными шагами правым, левым боком, спиной вперед, высокое поднимание бедра, захлест голени).  -Прыжки вперед 20 раз х 2подхода.  3.СФП.  -Совершенствование перемещения приставными шагами по площадке, скрестно вперед, назад, вправо, влево.  -Имитация одиночного блока на месте.  -Имитация одиночного блока в перемещении вправо, влево.  4. Техническая подготовка.  Прием мяча снизу, сверху над собой, на технику.  -Пресс 12 раз х 2  -Планка на локтях 30 секунд х 2подхода  Вис на перекладине 45 секунд  Теоретическая подготовка: Закаливание организма. Виды. Польза. Правила. https://chudesalegko.ru/zakalivanie/ | 10  20  25  20  15  Итого:90 |
| 2 | 06.07.2020г.  08.07.2020г.  10.07.2020г.  11.07.2020г. | 1.ОРУ .Разминка на развитие гибкости.  2.ОФП  -Работа с резиновым эспандером (жгутом) на плечевой, локтевой суставы, на мышцы ног, и спины.  -Разгибание и сгибание рук в упоре лежа 12раз.х 3 подхода  -Приседание 20раз х 3подхода  3.СФП.  -Имитация нападающего удара, шаг-прыжок вверх.  -Совершенствование приема мяча после нападения.  -Совершенствование приема мяча после перемещения.  -Пресс 12 раз х3 подхода  -Планка на прямых руках 30 секунд -2 подхода.  -Вис на перекладине 45 секунд.  Теоретическая подготовка:  Жесты судьи в волейболе https://yandex.ru/video/search?from=tabbar&text=судейские%20жесты%20в%20волейболе | 10  30  35  15  Итого:90 |
| 3 | 13.07.2020г.  15.07.2020г.  17.07.2020г.  18.07.2020г. | 1.ОРУ. Выпады вперед поочередно левая, правая нога. Выпады вправо, влево. Разминка шеи, плечи, локти, спина, колени, голеностопные суставы, наклоны.  2.ОФП.  -Бег на выносливость. Комбинированный. 5 минут бег- круг шагом (отдых).-3 подхода.  -Ускорение- челночный бег 9м х4 раза.-2 подхода.  -Прыжки с упора приседа вверх 12 раз 3 подхода.  3.СФП.  -Прием мяча снизу после перемещения.  -Прием мяча сверху после перемещения.  -Нападающий удар после собственного набрасывания.  - Разгибание, сгибание рук в упоре лежа 12 раз х 3.  -Вис на перекладине 45 секунд.  Теоретическая подготовка: Разгадать кроссворд. Виды спорта. Кроссворд прилагается. (Приложение2). | 10  30  35  15  Итого: 90 |
| 4 | 20.07.2020г.  22.07.2020г.  24.07.2020г.  25.07.2020г. | 1.ОРУ. Разминка на все группы мышц.  2.ОФП.  -Бег 7 минут.  -Специальные беговые упражнения.  -Ускорение по прямой -3 подхода.  3.СФП.  -Имитация нападающего удара с разбега вперед-вверх 20 раз.  - Имитация блокирования с разбега вперед-вверх 20 раз.  -Совершенствование приемов мяча сверху, снизу, с перемещением и различными заданиями. (упор присед, упор лежа, прыжок вверх на 360\*, касание пола перемещаясь вперед, назад, вправо, влево).  -Работа на пресс 12 раз 3 подхода  - Работа на гибкость (наклоны, выпады).  -Вис на перекладине 45 секунд.  Теоретическая подготовка.  РУСАДА Антидопинг важные факты и основные моменты.  .https://dush4.org/DswMedia/vajnyiefaktyiiosnovnyiemomentyi.pdf | 10  25  35  20  Итого:90 |
| 5 | 27.07.2020г.  29.07.2020г.  31.07.2020г. | 1.ОРУ. Разминка на все группы мышц.  -Бег 5 мин.  -Специальные беговые упражнения.  2.СФП.  -Прием мяча снизу вверх в парах.  -Прием мяча сверху, снизу после подачи.  - Нападающий удар после набрасывания.  -Приемы мяча снизу, сверху над собой.  -Прием мяча снизу, сверху над собой в перемещении в право, влево, вперед, назад, с касанием пола.  3.ОФП.  -Работа с резиновым эспандером.  -На плечевой сустав.  -На локтевой сустав.  -На мышцы спины.  -На ноги.(махи).  -Прыжки с упора приседа 12 раз 3 подхода.  - Прыжки вперед 20 раз 2 подхода.  - Разгибание и сгибание рук в упоре лежа.12 раз 2 подхода.  -Планка на локтях 30 секунд 2 подхода  -Пресс 12 раз 3 подхода.  -Вис на перекладине 45 секунд.  4.Теоретическая подготовка. Разгадать загадки про спорт. Прилагаются.  (Приложение1) | 15  25  20  15  15  Итого:90 |

Приложение 1

**Загадки про спорт.**

Коль крепко дружишь ты со мной, Настойчив в тренировках, То будешь в холод, в дождь и зной Выносливым и ловким… (Спорт)

\*\*\* Едет он со стадиона На квартиру чемпиона. Будет жить с призёром вместе На почётном, видном месте… (Кубок)

\*\*\* Ранним утром вдоль дороги На траве блестит роса, По дороге едут ноги И бегут два колеса. У загадки есть ответ – Это мой … (Велосипед)

\*\*\* Я его кручу рукой, И на шеи и ногой, И на талии кручу, И ронять я не хочу… (Обруч)

\*\*\* Площадка, мяч, ворота есть. Свою здесь защищаем честь. Руками забиваем гол, Играя меж собой в… (Гандбол)

\*\*\* Есть у нас коньки одни, Только летние они. По асфальту мы катались И довольными остались… (Ролики)

\*\*\* Болеть мне некогда, друзья, В футбол, хоккей играю я. И очень я собою горд, Что дарит мне здоровье… (Спорт)

\*\*\* Конь, канат, бревно и брусья, Кольца с ними рядом. Перечислить не берусь я Множество снарядов. Красоту и пластику Дарит нам … (Гимнастика)

\*\*\* Я спешу на тренировку, В кимоно сражаюсь ловко. Чёрный пояс нужен мне, Ведь люблю я … (Каратэ) \*\*\* Поле для боксёрских драк Называют в спорте так… (Ринг) \*\*\* Эстафета нелегка. Жду команду для рывка. (Старт)

**Приложение 2**

**КРОССВОРД «ВИДЫ СПОРТА»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 2 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12 |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  |  |  | 5 |  |  |  |  |  |  |
| 1 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 4 |  |  |  |  |  | 6 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 7 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 13 |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 8 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 17 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 16 |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 14 |  | 15 |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 9 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  | 11 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 10 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**ПО ГОРИЗОНТАЛИ:**

**1-** Вид парашютного спорта: к ногам спортсмена прикреплена специальная воздушная доска для выполнения акробатических элементов. **4-** Этим видом спорта увлекся русский поэт, а затем сам начал обучать других (бокс). **7-** Спортивное единоборство с применением шпаги, рапиры или сабли. **8-** Восхождение на труднодоступные горные вершины. **10-** Один из видов скоростного спуска на специальных одноместных санях, для управления которыми спортсмен использует специальные шипы для ботинок. **11-** Французы эту игру называют «летающим петухом»? **14-** Искусство боя рукой и ступней? **ПО ВЕРТИКАЛИ:**

**2-** Спортивная игра с мячом и битой. **3-** Горнолыжное многоборье, в состав которого входят лыжный балет, могул и воздушная акробатика. **5-** Вид единоборства с японского переводится как «мягкий путь». **6-** Вид водного спорта, соревнования на скорость, дальность, продолжительность передвижения по большим прибойным волнам, стоя на специальной доске без паруса. **9-** Спуск на спортивных санях по желобу. **12-** Какой вид спорта для одних может быть легким, а для других тяжелым. **13-** Зимнее двоеборье: лыжные гонки со стрельбой на огневых рубежах из малокалиберной винтовки. **15-** Вид единоборства, происходящий от японской системы самозащиты, переводится как «пустая рука». **16-** Спортивная игра, цель которой — прогнать мяч по всем дорожкам к лункам и попасть в каждую из них. **17-** Вид горнолыжного спорта, заключающийся в спуске с гор на специальной доске.

**ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | 2б |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 12а |  |  |
|  |  |  | е |  |  | 3ф |  |  |  |  |  | 5д |  |  |  | т |  |  |
| 1с | к | а | й | с | е | р | ф | и | н | г |  | з |  |  |  | л |  |  |
|  |  |  | с |  |  | и |  |  |  |  |  | ю |  |  |  | е |  |  |
|  |  |  | 4б | о | к | с |  |  | 6с |  |  | д |  |  |  | т |  |  |
|  |  |  | о |  |  | т |  | 7ф | е | х | т | о | в | а | н | и | е |  |
|  |  |  | л |  |  | а |  |  | р |  |  |  |  |  |  | к |  |  |
|  |  |  |  |  |  | й |  |  | ф |  | 13б |  |  |  |  | а |  |  |
|  |  |  |  |  | 8а | л | ь | п | и | н | и | з | м |  |  |  |  | 17с |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | н |  | а |  |  |  | 16г |  |  | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | г |  | 14т | э | 15к | в | о | н | д | о |
|  |  |  | 9б |  |  |  |  |  |  |  | л |  | а |  | л |  |  | у |
|  |  |  | о |  |  |  |  |  |  |  | о |  | р |  | ь |  |  | б |
|  |  |  | 11б | а | д | м | и | н | т | о | н |  | а |  | ф |  |  | о |
|  |  |  | с |  |  |  |  |  |  |  |  |  | т |  |  |  |  | р |
| 10с | к | е | л | е | т | о | н |  |  |  |  |  | э |  |  |  |  | д |
|  |  |  | е |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | и |
|  |  |  | й |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | н |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | г |

|  |  |
| --- | --- |
| По горизонтали: | По вертикали: |
| 1. скайсерфинг  4. бокс  7. фехтование  8. альпинизм  10. скелетон  11. бадминтон  14. тэквондо | 2. бейсбол  3. фристайл  5. дзюдо  6. серфинг  9. бобслей  12. атлетика  13. биатлон  15. каратэ  16. гольф  17. сноубординг |