План дистанционных тренировок групп ВСМ, ССМ, ТЭ (СС), НП с 11.05 по 17.05

ВСМ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День недели | Тренировка | Средства | Дозировка |
| ***Понедельник***  ***11 мая*** | Тренировка № 1 | ***Подготовительная часть:***  И.п. стойка ноги врозь правая (левая) вперед  -прыжки на месте, со сменой положения ног  ОРУ:  -круговые движения руками, назад и вперед  -махи прямыми руками в горизонтальной плоскости, скрещивая впереди и сзади  - стоя, наклоны вперед, коснуться пальцами рук/ладонями/ пола.  -стоя, наклоны в сторону, поднимая разноименную руку вверх  -круговые движения в тазобедренном суставе, руки на поясе  - ноги вместе, руки на коленях, круговые движения в коленных суставах в правую (левую) сторону  -ноги врозь, круговые движения в коленных суставах во внутрь и наружу  -и. п стойка ноги врозь, присед руки вперед.  ***Специальные упражнения на гибкость***:  - прокручивание прямыми руками палки/скакалки, уменьшая расстояние между кистями в новом подходе  - приседание с остановкой в низком седе с палкой/скакалкой над головой:  хват-рывковый  хват-средний  хват-толчковый  - стоя ноги врозь, держа за спиной на сгибе локтевых суставов гимнастическую палку. Выполнять пружинистые наклоны вперед, стараясь достать  лицом колени (ноги в коленях не сгибать)  - лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны-вниз. Поднять прямые ноги и коснуться/поставить носки за головой. Задержаться в этом положении на 5 сек.  -сидя ноги вместе, наклоны вперед, коснуться пальцами пола за линией пятки (колени не сгибать)  - сидя ноги врозь, наклоны вперед, коснуться пальцами пола, как можно дальше линии между пятками (колени не сгибать)  - сидя, вытянуть ногу прямо, другую согнуть в колене, стопу упереть во внутреннюю часть бедра выпрямленной ноги. Вытянув руки вперед сделать 5 пружинных наклонов и задержаться в этом положении 10 сек. | **10-15 мин**  Табата 4 мин (20 сек прыжки+10сек отдых)  2х10 раз  20 раз  20 раз  2х10 раз  2х10 раз  2х10 раз  2х10 раз  2х15 раз  3х10раз  3х10раз  3х10раз  3х10раз  5х10 раз  15 раз  3х10раз  3х10раз  3х5раз |
| Тренировка № 2 | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (РАЗМИНКА).   1. Прыжки ноги поочередно вместе и врозь с хлопками над головой 30 2. Повороты головой влево-вправо 3. Наклоны головы вперед, вправо (ухом стараться коснуться плеча), назад, влево (ухом стараться коснуться плеча) 4. Круговые вращения головой 5. Приседания с амортизатором, ноги на ширине плеч 6. Подъем колена к груди, с амортизатором закрепленным на стопах 7. И.п сидя на скамейке, разведение колен в стороны, амортизатор вокруг бедер   ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.   1. Протяжка хватом рывка + жим+ приседания 2. Рывок в полуподсед + приседания 3. Тяга рывковая с помоста + с виса ниже колен 4. Приседания со штангой на плечах 5. Выпрыгивания из низкого седа   ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ  Прыжки на скакалке (на двух ногах, попеременно на левой и правой ногах, с двойным прокручиванием, с перекрестным прокручиванием),  Упражнения на скручивания (растяжки) с палкой, амортизатором, вис на перекладине. | 13-15 мин  30 раз  По 8-10 раз  4-5 раз  5-7 раз  20 раз  20 раз  20 раз  (2+2+2)х5 подходов  60-65% (1+1+1+1) х 6 подходов  90-95% (2+2) х 5 подходов  70-75% х 5 х 3 подхода  4х4раза  20 минут |
| ***Среда***  ***13 мая*** | Тренировка № 3 | ***Подготовительная часть:***  прыжки на месте или через скакалку: на двух ногах, на одной, со сменой ног вперед-назад, вместе-врозь.  ***Основная часть***:   1. Протяжка хватом рывка + жим + приседания 2. Рывок в полуподсед + приседания 3. Тяга рывковая до колен + тяга рывковая от колен 4. Прыжки, хват рывковый от колен   ***Заключительная часть***  Прыжки на скакалке (ноги вместе, ноги вместе-ноги врозь, на каждой ноге поочередно, с перекрещиванием рук)  Упражнения на растягивание: и.п. сидя на полу, ноги вперед, сведены, лечь грудью на колени, дотянуться руками обхватить стопы  Теория: зайти в личный кабинет на сайте ФТАР и ознакомиться с антидопинговыми статьями РФ | Не менее 2х минут  2х20раз  2х15раз  20 раз  /2+2+2/ х4 подхода  60-65-70% /1+1+1+1/х 6 подходов  90%-100% /2+2/\*5 подходов  4 х 4 подхода  По 10 раз каждого упражнения  5 мин  10 мин |
| ***Четверг***  ***14 мая*** | Тренировка № 4 | Теоретическая подготовка  (Понятие о самомассаже и аутотренинге перед выступлением на соревнованиях)  ***Подготовительная часть:***  Табата по видео-плану, разминка на гибкость  - Ходьба выпадами  - Прыжки вверх из глубокого приседа  - Подъемы на стопах вверх-вниз  - Подъемы на одной стопе вверх-вниз  - Прыжки на скакалке на 2-х, на одной, в приседе  ***Основная часть***:  Упражнения для развития силы мышц спины и пресса  **\*** Подъемы туловища к ногам из положения «лежа на спине»  \* Подъемы (прямых) ног до угла 90 гр из положения «лежа на спине»  \* Подъемы туловища с поворотом вправо-влево из положения «лёжа на спине»  \* Лежа на животе, руки за головой, подъем корпуса  Отжимания (широкая, узкая, средняя постановка рук)  ***Заключительная часть***  И.п. лежа на животе, руки за спиной в кисти рук сцеплены в замок,  -подъём туловища, делая остановку в верхней точке.  И.п. стоя ноги врозь, палка за спиной (на сгибе локтевых суставов) –  - пружинистые наклоны вперед, стараясь достать лицом колени (ноги в коленях не сгибать)  - лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны-вниз. Поднять (прямые) ноги и коснуться/поставить носки за головой  -сед (ноги вместе), наклоны, коснуться пальцами пола за линией пятки (колени не сгибать)  - сед ноги врозь, наклоны вперед, коснуться пальцами пола, как можно дальше линии между пятками (колени не сгибать)  - сед, на правой (левой) пятке левая (правая) в перед, руки вперед 5 пружинных наклонов и задержаться в этом положении 10 сек.  -сед на пятках, развести колени в стороны, руки вперед 5 пружинных наклонов и задержаться в этом положении 10 сек.  - «лягушка» | 10 мин  10 минут  2х20 шагов  2х15 р  2х1 мин  2х30 сек на ногу  5 мин  15 мин  30 р  30 р  30 р  30 р  по 30 раз |
| Тренировка № 5 | ***Подготовительная Часть*** (РАЗМИНКА).   1. Прыжки ноги поочередно вместе и врозь с хлопками над головой 30 2. Повороты головой влево-вправо 3. Наклоны головы вперед, вправо (ухом стараться коснуться плеча), назад, влево (ухом стараться коснуться плеча) 4. Круговые вращения головой 5. Наклоны в стороны, поочередно 6. Наклоны вперед, наклоны назад с прогибом в пояснице 7. Попеременное касание носков пальцами рук, наклоняясь к одной ноге, выпрямляясь, наклоняясь к другой ноге 8. Отжимание от пола в упоре лежа, ладони на ширине плеч   ***Основная часть.***   1. Наклоны со штангой на плечах 2. Швунг жимовой хватом толчка 3. Пресс 4. Прыжки из низкого седа 20-30 кг   ***Заключительная Часть (Растяжки)***  А) прогиб с наклоном: из положения стоя поднять руки вверх, прогнуться в спине, наклониться вперед вниз, коснувшись ладонями рук пола.  Б) «Кобра»: в положении лежа на полу на животе выпрямить руки. Корпус при этом поднимается вверх, таз прижат к полу.  В) «Мост из положения лежа: лежа на спине согнуть ноги в коленях, стопы на полу на ширине плеч, руки согнуты в локтях, ладони упираются в пол максимально близко к плечевым суставам, пальцы вместе, направлены в сторону корпуса. Выпрямить руки и ноги, не отрывая стопы и ладони от пола, корпус поднимается вверх. | 13-15 мин  30 раз  По 8-10 раз  4-5 раз  5-7 раз  20 раз в кажд.стор.  По 10 раз  30 раз  15 раз  60 минут  50,60,70% х 6 х 4 подхода  5х5 раз  3 х макс.  5 х 3 подхода  20 минут |
| ***Пятница***  ***15 мая*** | Тренировка № 6 | ***Подготовительная часть:***  Ходьба на месте, с различными движениями рук  Упражнения на гибкость и растягивания с палкой, амортизатором  ***Основная часть***:   1. Протяжка хватом толчка в стойке + приседания + швунг жимовой 2. Подъем на грудь в низкий сед с виса 3. Тяга толчковая с помоста 4. Уход в низкий сед хватом толчка   ***Заключительная часть:***  Упражнения на пресс (глубокий, средний, низкий, с поворотом корпуса),  Упражнения на растягивание (растягивание бицепсов бедер, голеностопов, икроножных мыщц)  Вис на перекладине с плавным спуском без спрыгивания | **15 мин**  1 мин  5 мин  **40 мин**  (2+2+2)х 4 подхода  60,70,75% х 3 х6 подходов  90,95,100% (3-4 раза) х 5 подходов  5х5 подходов  20 минут  По 20 раз |
| ***Суббота***  ***16 мая*** | Тренировка № 7 | ***Подготовительная часть:***  Прыжки на месте, ноги врозь-вместе с одновременным подъемом обеих рук вверх через стороны.  1. Приседания ноги врозь + отжимания руки шире плеч (выполнять в быстром темпе, отдых 10 сек)  2. Пресс из и.п.-лёжа, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Соединить локти и колени-вернуться в исх.положение + лёжа на животе, руки вверх. Прогнуться в пояснице выполнив «лодку», развести руки в стороны, снова вверх и опуститься. Выполнять в медленном темпе.  3. Приседания на правой и левой ноге, с упором другой на возвышение сзади (желательно с отягощением)+обратные отжимания, с упором на одну ногу  ***Основная часть:***   1. Экстензия со штангой 2. Приседания со штангой на груди 3. Тяга становая (средним хватом) 4. Жим сидя 5. Прыжки на скакалке (на скорость)   ***Заключительная часть:***  Упражнения на пресс (глубокий, средний, низкий, с поворотом корпуса),  Упражнения на растягивание (растягивание мышц бедер, голеностопов, икроножных мыщц), растяжка верхних мыщц спины с палкой, вис на перекладине  Упражнения на гибкость (мостик, плуг)  Теоретическая подготовка: понятие об основах тренерской и судейской практике. | Табата 4 мин (20 сек прыжки+10сек отдых)  15+10  2 подхода  15+10  3 подходов  (15+15)+15  2 подходов  4 х 8 раз  70,75% х 5 х 5 подходов  90-95-100% х 6 х4 подходов  5 х5 раз  3 х 15 раз  3 мин  7 мин |

ССМ, ТЭ (СС)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День недели | Тренировка | Средства | Дозировка |
| ***Понедельник***  ***11 мая*** | Тренировка № 1 | ***Подготовительная часть:***  Бег в умеренном темпе с высоким подниманием бедра, прыжки на скакалке, упражнения с гимнастической палкой  ***Основная часть:***  1. Приседания ноги врозь + отжимания руки шире плеч (выполнять в быстром темпе, отдых 10 сек)  2. Пресс из и.п.-лёжа, руки за головой, ноги согнуты в коленях, стопы на полу. Соединить локти и колени-вернуться в исх.положение + лёжа на животе, руки вверх. Прогнуться в пояснице выполнив «лодку», развести руки в стороны, снова вверх и опуститься. Выполнять в медленном темпе.  3. Приседания на правой и левой ноге, с упором другой на возвышение сзади (желательно с отягощением)+обратные отжимания, с упором на одну ногу  ***Заключительная часть:***  Бег в медленном темпе  Упражнение на гибкость  Теория: тактика соревновательной борьбы с превосходящим по силам соперником | По 5 мин  15+10  3 подхода  15+10  3 подходов  (15+15)+15  3 подходов  10- мин  3 мин |
| Тренировка № 2 | ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ (РАЗМИНКА).   1. Бег в умеренном темпе 2. Бег с высоким подниманием бедра 3. Повороты головой влево-вправо 4. Наклоны головы вперед, вправо (ухом стараться коснуться плеча), назад, влево (ухом стараться коснуться плеча) 5. Круговые вращения головой 6. Наклоны в стороны, поочередно 7. Наклоны вперед, наклоны назад с прогибом в пояснице 8. Попеременное касание носков пальцами рук, наклоняясь к одной ноге, выпрямляясь, наклоняясь к другой ноге, ноги на ширине плеч 9. Отжимание от пола в упоре лежа, ладони на ширине плеч   ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.   1. Наклоны с отягощением, лежа на животе, ноги закреплены, гантель за головой, 2. Швунг жимовой (гири, гантели)   Попеременно правой и левой рукой   1. Упражнение на бицепс с гантелями 2. Упражнение на трицепс с гантелями, амортизатором 3. Отжимание от пола   ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ  А) упражнение для мышц живота (пресс)  Б) Прыжки на скакалке  В)Упражнения на растяжку  Теоретическая подготовка: понятие о режимах работы мышц. | 13-15 мин  3 мин  2 мин  30 раз  По 8-10 раз  4-5 раз  5-7 раз  10 раз в кажд.стор  .  По 10 раз  30 раз  2 подхода х 8-12 раз  4 подхода х 12-15 раз  4 х 12-15 раз  4 х 12 -15 раз  4х15 раз  15 минут  30 раз  3 х 20 раз  3 по 2 мин |
| ***Среда***  ***13 мая*** | Тренировка № 3 | ***Подготовительная часть:***  Разминка: прыжки ноги вместе-ноги врозь, с хлопками над головой  Наклоны, попеременное касание носков пальцами рук  Наклоны в стороны  Отжимание от пола  ***Основная часть***:   1. Наклоны с отягощением, лежа на животе, подъем корпуса с отрывом груди от пола, ноги закреплены 2. Разведение рук с гантелями в стороны 3. Разведение рук с гантелями, и.п. лежа на скамейке на спине. 4. Отжимания на брусьях 5. Подтягивание на перекладине   ***Заключительная часть***  И.п. лежа на животе, руки за спиной в кисти рук сцеплены в замок,  -подъём туловища, делая остановку в верхней точке.  И.п. стоя ноги врозь, палка за спиной (на сгибе локтевых суставов) –  - пружинистые наклоны вперед, стараясь достать лицом колени (ноги в коленях не сгибать)  - лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны-вниз. Поднять (прямые) ноги и коснуться/поставить носки за головой  -сед (ноги вместе), наклоны, коснуться пальцами пола за линией пятки (колени не сгибать) | 30 раз  30 раз  10-15 раз  15 раз  4 подхода х 8 раз  4 х10-12 раз  4 х 10-12 раз  4х 8-10 раз  4 х 6-10 раз  10 раз  10 раз  10-15 раз  10-15 раз  По 10-15 раз |
| ***Четверг***  ***14 мая*** | Тренировка № 4 | ***Подготовительная часть:***  Табата по видео-плану, разминка на гибкость  - Ходьба выпадами  - Прыжки вверх из глубокого приседа  - Подъемы на стопах вверх-вниз  - Подъемы на одной стопе вверх-вниз  - Прыжки на скакалке на 2-х, на одной, в приседе  ***Основная часть***:  Упражнения для развития силы мышц спины и пресса  **\*** Подъемы туловища к ногам из положения «лежа на спине»  \* Подъемы (прямых) ног до угла 90 гр из положения «лежа на спине»  \* Подъемы туловища с поворотом вправо-влево из положения «лёжа на спине»  \* Лежа на животе, руки за головой, подъем корпуса  Отжимания (широкая, узкая, средняя постановка рук)  ***Заключительная часть***  И.п. лежа на животе, руки за спиной в кисти рук сцеплены в замок,  -подъём туловища, делая остановку в верхней точке.  И.п. стоя ноги врозь, палка за спиной (на сгибе локтевых суставов) –  - пружинистые наклоны вперед, стараясь достать лицом колени (ноги в коленях не сгибать)  - лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны-вниз. Поднять (прямые) ноги и коснуться/поставить носки за головой  -сед (ноги вместе), наклоны, коснуться пальцами пола за линией пятки (колени не сгибать)  - сед ноги врозь, наклоны вперед, коснуться пальцами пола, как можно дальше линии между пятками (колени не сгибать)  - сед, на правой (левой) пятке левая (правая) в перед, руки вперед 5 пружинных наклонов и задержаться в этом положении 10 сек.  -сед на пятках, развести колени в стороны, руки вперед 5 пружинных наклонов и задержаться в этом положении 10 сек.  - «лягушка» | 10 минут  2х20 шагов  2х15 р  2х1 мин  2х30 сек на ногу  5 мин  15 мин  20 р  20 р  20 р  20 р  по 20 раз |
| Тренировка № 5 | ***Подготовительная Часть*** (РАЗМИНКА).   1. Прыжки ноги поочередно вместе и врозь с хлопками над головой 30 2. Повороты головой влево-вправо 3. Наклоны головы вперед, вправо (ухом стараться коснуться плеча), назад, влево (ухом стараться коснуться плеча) 4. Круговые вращения головой 5. Наклоны в стороны, поочередно 6. Наклоны вперед, наклоны назад с прогибом в пояснице 7. Попеременное касание носков пальцами рук, наклоняясь к одной ноге, выпрямляясь, наклоняясь к другой ноге 8. Упражнения с амортизатором (разведение согнутых в коленях ног, амортизатор вокруг бедер, )   ***Основная часть.***   1. Рывок гири (гантели), попеременно меняя руки 2. Толчок гири (гантели) попеременно на правую и левую руки 3. Отжимания от пола 4. Подъем прямых ног до 90\*и выше в висе на перекладине (брусьях)   ***Заключительная Часть***  А) Прыжки на скакалке (4 вариации)  Б) прогиб с наклоном: из положения стоя поднять руки вверх, прогнуться в спине, наклониться вперед вниз, коснувшись ладонями рук пола.  В) «Кобра»: в положении лежа на полу на животе выпрямить руки. Корпус при этом поднимается вверх, таз прижат к полу.  Г) Висы на перекладине | 13-15 мин  30 раз  По 8-10 раз  4-5 раз  5-7 раз  20 раз в кажд.стор.  По 10 раз  30 раз  15 раз  3 х10-15 раз  3х 10-15 раз  3х30  3х10  20 минут |
| ***Пятница***  ***15 мая*** | Тренировка № 6 | ***Подготовительная часть:***  Бег в умеренном темпе  Гимнастические упражнения с палкой  Упражнения на пресс, висы, растяжки у гимнастической стенки  ***Основная часть***:   1. Жим гири (гантели) сидя, попеременно правой и левой рукой 2. Упражнения на бицепс, стоя с гантелей, попеременно на обе руки 3. Упражнение на трицепс с гантелей из-за головы 4. В висе на перекладине, поднять прямые ноги до прямого угла и выше 5. Пресс (и.п. лежа на спине на полу, поднимать прямые ноги, опускать их за голову до касания пола)   ***Заключительная часть:***  Упражнения на растягивание (боковые, руки в косой замок за спиной, растяжка верха спины, растяжка плеч с амортизатором)  Вис на перекладине с плавным спуском без спрыгивания | **15 мин**  5 мин  5 мин  5 мин  **40 мин**  4х10-15 раз  4х12-15 раз  4 х 10-12 раз  3 х 20 раз  3х10-15  10 минут  **1 минута**  **2 мин**  **7 мин** |
| ***Суббота***  ***16 мая*** | Тренировка № 7 | ***Подготовительная часть:***  И.п. стойка ноги врозь правая (левая) вперед  -прыжки на месте, со сменой положения ног  Основная часть:  -круговые движения руками, назад и вперед  -махи прямыми руками в горизонтальной плоскости, скрещивая впереди и сзади  - стоя, наклоны вперед, коснуться пальцами рук/ладонями/ пола.  -стоя, наклоны в сторону, поднимая разноименную руку вверх  -круговые движения в тазобедренном суставе, руки на поясе  - ноги вместе, руки на коленях, круговые движения в коленных суставах в правую (левую) сторону  -ноги врозь, круговые движения в коленных суставах во внутрь и наружу  -и. п стойка ноги врозь, присед руки вперед.  ***Специальные упражнения на гибкость***:  - прокручивание прямыми руками палки/скакалки, уменьшая расстояние между кистями в новом подходе  - приседание с остановкой в низком седе с палкой/скакалкой над головой:  хват-рывковый  хват-средний  хват-толчковый  - стоя ноги врозь, держа за спиной на сгибе локтевых суставов гимнастическую палку. Выполнять пружинистые наклоны вперед, стараясь достать  лицом колени (ноги в коленях не сгибать)  - лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны-вниз. Поднять прямые ноги и коснуться/поставить носки за головой. Задержаться в этом положении на 5 сек.  -сидя ноги вместе, наклоны вперед, коснуться пальцами пола за линией пятки (колени не сгибать) | **10-15 мин**  Табата 4 мин (20 сек прыжки+10сек отдых)  2х10 раз  20 раз  20 раз  2х10 раз  2х10 раз  2х10 раз  2х10 раз  2х15 раз  3х10раз  2х10раз  2х10раз  3х10раз  5х10 раз  15 раз  3х10раз  3х10раз  3х5раз |
| Тренировка № 8 | ***Подготовительная часть:***  Суставная гимнастика по системе ак.М.Норбекова (разминка суставов рук, ног, шеи, позвоночника)  ***Основная часть***:   1. Прыжки на скакалке 2. Приседания в «ножницы» с гантелей 3. Приседания на одной ноге «в пистолет» с гантелей 4. Выпрыгивания из низкого седа   ***Заключительная часть:***  Растяжка («мост», «кобра»)  Висы на перекладине  Упражнения на расслабление | 15 мин  **60 мин**  3 х 30 раз  5 х 8-10 раз  4 х 10+10 раз  4 х 8-10 раз  ***15 мин*** |

НП

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1  Понедельник 11.05 | Подготовительная часть.  Суставная разминка(шея, плечи, локти, кисти, корпус, бедра, колени, голеностоп, позвоночник).  Основная часть.  1.Бег в упоре лежа, колено касается локтя.  2. Складка на пресс, лежа на спине, одновременное касание кистями рук стоп ног.  3. Прыжковые выпады «в ножницы»  4. «Лодочка». И.п. лежа на полу, руки в замок за головой, стопы зафиксированы, максимально прогнуться в спине.    Заключительная часть.  Упражнения на растягивание мышц передней и задней поверхности бедра. | 15 мин. Каждое упражнение выполняется в спокойном темпе на 6-8 счетов  Выполнить 5 кругов  30 раз  20 раз  30 секунд  Темп выполнения средний, после каждого круга 1 минута отдых, между упражнениями отдыха нет.  15 мин |
| Тренировка №2  Вторник 12.05 | Подготовительная часть.  Суставная разминка (шея, плечи, локти, кисти, корпус, бедра, колени, голеностоп, позвоночник).  Основная часть  1.Прыжки вверх на лестничной площадке, через 3 ступеньки вверх.  2. Отработка поэтапной техники подъема на грудь из положения виса ниже колен (без отягощений, с палкой).  Заключительная часть.  Вис на перекладине с плавным спуском без спрыгиваний  Упражнение «мост» из и.п. лежа на спине  Упражнения на скручивание и расслабление | 25 мин. Каждое упражнение выполняется в спокойном темпе на 6-8 счетов  10 х 10 раз  Запрыгивание выполняется из полуподседа в положение стойки. После 10 запрыгиваний 1 мин отдых.  20 раз на каждую фазу  10 мин |
| Тренировка №3 Среда 13.05 | Подготовительная часть.  Суставная разминка(шея, плечи, локти, кисти, корпус, бедра, колени, голеностоп).  Основная часть. Статодинамика   1. Приседения. 2. Лодочка. ». И.п. лежа на полу, руки в замок за головой, стопы зафиксированы, максимально прогнуться в спине. 3. Пресс .*Корпус поднимается к коленям и опускается на пол* . 4. «Стульчик». Сидя у стены ,угол в бедре и голени 90 градусов.   Заключительная часть.  Вис на перекладине с плавными поворотами корпуса вправо-влево с плавным спуском без спрыгиваний  Самомассаж мышц ног | 25 мин. Темп умеренный на 6-8 счетов  18 мин  Каждое упржнение выполняется в частичной амплитуде в течении 30 секунд с 30 секундным отдыхом между подходами.Выполнить 2 больших круга в среднем темпе.  10 мин  5 подходов по 1 мин, между подходами 1 мин отдых.  10 мин |
| Тренировка №4  Четверг 14.05 | Подготовительная часть.  Суставная разминка(шея, плечи, локти, кисти, корпус, бедра, колени, голеностоп, позвоночник).  Основная часть:  1. «Звездочка». И.П. ноги вместе, руки за спиной, при подпрыгивании вверх руки поднимаются вверх через стороны, ноги разбрасываются шире плеч и сразу же возвращаются в И.П.  2. отжимания, руки на ширине плеч.  3. «Планка».Стоя в упоре лежа на локтях, держать тело прямым.  Заключительная часть.  Теоретическая подготовка: правила проведения соревнований по тяжелой атлетике, антидопинговые правила ВАДА и РУСАДА.  Упражнения на растягивания (поперечный шпагат, продольный полушпагат, ноги вместе сидя на полу, наклоны к ногам, обхватить стопы ладонями, стоя ноги вместе наклониться к ногам, коснуться лбом выпрямленных колен) | 25 мин. Темп умеренный на 6-8 счетов  30 мин  40 раз  12 раз  30 секунд  Таймер устанавливается так,чтобы каждую минуту звучал сигнал.С началом новой минуты выполняется каждое последующее упражнение, до конца интервала отдых.  15 мин  10 мин |
| Тренировка № 5  Пятница 15.05 | Подготовительная часть.  Суставная разминка(шея, плечи, локти, кисти, корпус, бедра, колени, голеностоп, позвоночник).  Упражнения на прыгучесть (выпрыгивания вверх из полуприседа, из полного приседа, прыжки с вращением на 360 градусов поочередно влево и вправо, прыжки через одну ступеньку вверх по лестнице или через скамейку или подушку)  Основная часть.  1. «Пистолетик». Держась за ручку двери, или без опоры приседание на одной ноге.  2. Отработка поэтапной техники подъема из полуподседа рывком (без отягощений, с палкой)  Заключительная часть.  Теоретическая подготовка. Понятия о весовой нагрузке, спортивном питании, самомассаже.  Упражнения на расслабление – потягивания лежа на спине, растягивания четырехглавых мышц бедра, голеностопных суставов. | 15 мин. Темп умеренный на 6-8 счетов  10 мин  По 10 раз в умеренном темпе, после каждого подхода 30 секунд пауза, во время паузы прыжки на месте.  25 мин  4 х10 раз  20 раз на каждую фазу  20 мин. |