План дистанционных тренировок ВСМ, ССМ, ТЭ (СС), НП с 04.05. по 10.05.2020

ВСМ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День недели | Тренировка | Средства | Дозировка |
| ***Понедельник******4 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-рывковыйхват-среднийхват-толчковый- стоя ноги врозь, держа за спиной на сгибе локтевых суставов гимнастическую палку. Выполнять пружинистые наклоны вперед, стараясь достатьлицом 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 раз20 раз20 раз 2х10 раз 2х10 раз2х10 раз2х10 раз2х15 раз3х10раз3х10раз3х10раз3х10раз5х10 раз15 раз3х10раз3х10раз3х5раз |
| Тренировка № 2(Штанга) | 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. Протяжка хватом толчка в стойку + приседания + швунг жимовой
2. Подъем на грудь в полуподсед + низкий сед + толчок
3. Тяга толчковая с виса ниже колен
4. Выпрыгивания вверх из глубокого приседа с отягощением

ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Растяжки шпагатом продольным, поперечным, полушпагатом, растягивания голеностопных суставов, икроножных мышц, растяжки трехглавых мышц самозахватом другой рукой | 13-15 мин30 разПо 8-10 раз4-5 раз5-7 раз20 раз в кажд.стор.По 10 раз30 раз15 раз(2+2+2)х5 подходов50-60% (1+1+2) х 6 п80-90% (1+3) х 5 п3 х 5 подходов20 минут |
| ***Вторник******5 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***:И.п. стойка руки на пояс- махи правой (левой) ногой вперед-вверх, как можно выше. И .п. стоя с опорой рукой о стену (стул)- махи правой (левой) ногой в сторону вверх, как можно вышеИ. п. основная стойка, - 3 пружинных наклона вперед, касаясь пальцами рук пола.И.п. стойка палка внизу, - прокручивание прямыми руками палки/скакалки, уменьшая расстояние между кистями в новом подходе- приседание с остановкой в низком седе с палкой/скакалкой над головой:хват-рывковыйхват-среднийхват-толчковый***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»Теория: зайти в личный кабинет на сайте ФТАР и ознакомиться с антидопинговыми статьями РФ | Не менее 2х минут2х20раз2х15раз20 раз10 раз по 3 подхода10 раз по 3 подхода10 раз по 3 подхода15 раз по 4 под. 10 раз по 3 под.10 раз по 3 под.10 раз по 3 под.10 раз по 3 под.15 раз15 раз10 -15 раз10 -15 раз10-15 раз10-15 раз10-15 раз10-15 раз1 мин10 мин |
| ***Среда******6 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 мин10 минут2х20 шагов2х15 р2х1 мин2х30 сек на ногу5 мин15 мин30 р30 р30 р30 рпо 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

(% от рывка) 1. Приседания со штангой на груди
2. Тяга становая (средним хватом)

% от рывка 1. 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 мин30 разПо 8-10 раз4-5 раз5-7 раз20 раз в кажд.стор.По 10 раз30 раз15 раз60 минут50,60,70% х 6х4 подхода70-75% х 5 х5 подхода80% х 6х490% х 6х44 х 4 подхода20 минут |
| ***Четверг******7 мая*** | Тренировка № 6 | ***Подготовительная часть:***Ходьба на месте, с различными движениями рукБег на месте, с различными движениями ногУпражнения на гибкость и растягивания***Основная часть***:Экстензия со штангойПриседания со штангой на плечахШвунт жимовой, хватом толчка в «реверсе»Выпрыгивания в высоту из приседа***Заключительная часть:***Упражнения на пресс, Упражнения на растягивание, Вис на перекладине с плавным спуском без спрыгивания | **15 мин**1 мин1 мин5 мин**40 мин**5х8 раз70%х6х2 подхода75%х5х2 подхода80%х4х2 подхода6 подходов х 4 раза х 5 подходов5 подходов х 3 раза20 минут |
| ***Пятница*** ***8 мая*** | Тренировка № 7 | ***Подготовительная часть:***Прыжки на месте, ноги врозь-вместе с одновременным подъемом обеих рук вверх через стороны.***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 темпеУпражнение на гибкостьТеория: зайти в личный кабинет на сайте ФТАР и ознакомиться с антидопинговыми стандартами | Табата 4 мин (20 сек прыжки+10сек отдых)15+105 подходов15+105 подходов(15+15)+155 подходов10- мин3 мин |
| Тренировка № 8 | ***Подготовительная часть:***Ходьба на местеБег на местеИ.п. упор лежа- прыжок в упор присев, прыжок в упор лежаИ.п. выпад правой, прыжки со сменной ногИ. п. ноги врозь, палка на плечах, 1. палка вверх, 2. и.пИ.п. стойка ноги врозь палка за головой,1-4 пружинящие наклоны в передПодтягивание:- широким хватом- узким хватом- обратным хватом (на бицепс)***Основная часть***:Наклоны со штангой на плечах (% от рывка)Рывок в «ножницы»Подъем на грудь в полуподсед + низкий сед + толчок Приседание в «ножницы»***Заключительная часть:***Прыжки в высотуУпражнения на растягиваниеПрыжки на скакалкеРастяжка («мост», «кобра»)Висы на перекладинеУпражнения на расслабление | 15 мин30 сек30 сек,15 сек15 сек5 раз 2 под**60 мин**50-60% х 6х3 подхода5 подх х 3 раза60-65% (1+1+2) х 6 подходов5 подходов по 4 на каждую ногу***15 мин***5 х 3 раза2 х 20 раз |

ССМ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День недели | Тренировка | Средства | Дозировка |
| ***Понедельник******4 мая*** | Тренировка № 1 | ***Подготовительная часть:***Прыжки на месте, ноги врозь-вместе с одновременным подъемом обеих рук вверх через стороны.***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 темпеУпражнение на гибкостьТеория: тактика соревновательной борьбы с превосходящим по силам соперником | Табата 4 мин (20 сек прыжки+10сек отдых)15+105 подходов15+105 подходов(15+15)+155 подходов10- мин3 мин |
| Тренировка № 2(Штанга) | 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, ноги на ширине плеч
8. Отжимание от пола в упоре лежа, ладони на ширине плеч

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.1. И.п. лежа на полу, руки за головой, подъем корпуса
2. И.п. лежа на скамейке на спине, руки с гантелями подняты вверх перед грудью. Одновременное разведение рук с гантелями в стороны, возврат в исходное положение
3. И.п. в упоре на равновысоких брусьях, отжимания
4. И.п. сидя на скамейке, ноги на ширине плеч. Попеременный подъем гантелей.
5. И.п. – в висе на перекладине.

Подъем согнутых в коленях ног до прямого углаПодъем прямых ног до прямого углаПодъем прямых ног выше прямого угла, стараться достать носками выше головыЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Растяжки (боковая растяжка плеч, растяжка верха спины с палкой, амортизатором, растяжка бицепсов бедра, сидя на полу) | 13-15 мин30 разПо 8-10 раз4-5 раз5-7 раз20 раз в кажд.стор.По 10 раз30 раз15 раз4х8-10 раз4 х 10-12 раз4х 8-10 раз5 х 10-15 раз3х8-10 раз2х8-10 раз1х8-10 раз15 минут |
| ***Вторник******5 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. И.п. стоя в наклоне, прогнувшись, маховые движения с гантелями
2. И.п. стоя ноги врозь, упражнения с амортизатором в руках перед грудью, разведение рук в стороны
3. И.п. в упоре лежа, руки шире плеч, отжимания от пола
4. И.п. лежа на груди, стопы закреплены, наклоны
5. И.п. сидя на полу, ноги закреплены, полусогнуты, руки сцеплены в замок за головой, упражнения на средний пресс

***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»Теория: зайти в личный кабинет на сайте ФТАР и ознакомиться с антидопинговыми статьями РФ | Не менее 2х минут2х20раз2х15раз20 раз4х 10-12 раз4х10-12 раз2 х 403 х 8-10 раз3 х 15-20 раз15 раз15 раз10 -15 раз10 -15 раз10-15 раз10-15 раз10-15 раз10-15 раз1 мин10 мин |
| ***Среда******6 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 мин10 минут2х20 шагов2х15 р2х1 мин2х30 сек на ногу5 мин15 мин30 р30 р30 р30 рпо 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. И.п. лежа на груди, руки за головой, ноги закреплены, наклоны с весом
2. Рывок гири (гантели) на висе, попеременно правой и левой руками
3. Упражнения на бицепс рук. И.п. – стоя ноги врозь, хват гири (гантели) снизу, сгибать руки в локтях до прямого угла
4. Упражнения на трицепс рук.

И.п. стоя, ноги врозь, французский жим (руки с гантелью подняты над головой, опускаются и поднимаются за голову, не отпуская гантель)1. Приседания в «ножницы» с гантелями
2. Прыжки на скакалке на скорость,

***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 мин30 разПо 8-10 раз4-5 раз5-7 раз20 раз в кажд.стор.По 10 раз30 раз15 раз3 х 8-10 раз4 х (15+15)4 х (15+15)4 х 10-15 раз5 подходов (5+5)20 минут |
| ***Четверг******7 мая*** | Тренировка № 6 | ***Подготовительная часть:***Суставная разминка для кистей, лучезапястных суставов, плечевых суставов, стоп, голеностопных суставов, колен, тазобедренных суставов, нижних отделов позвоночника по системе ак.М.Норбекова<https://www.youtube.com/watch?v=naYyphqX4K8>***Основная часть***:1. Приседания с хватом рывка с гимнастической палкой
2. И.п. стоя ноги врозь, руки на пояс. Приседания на одной ноге, вторая вытянута вперед прямая, с разведением рук в стороны, затем смена ног.
3. В висе на перекладине, поднять прямые ноги до прямого угла и выше
4. Отжимания на брусьях
5. Подтягивания на перекладине

***Заключительная часть:***Вис на перекладине с плавным спуском без спрыгиванияУпражнения на растягивание (боковые, руки в косой замок за спиной, растяжка верха спины) | **30 мин****40 мин**5х10-15 раз3х 8-12 раз3 х 10-12 раз3 х 10 или более2 х 8-1010 минут |
| ***Пятница*** ***8 мая*** | Тренировка № 7 | ***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-рывковыйхват-среднийхват-толчковый- стоя ноги врозь, держа за спиной на сгибе локтевых суставов гимнастическую палку. Выполнять пружинистые наклоны вперед, стараясь достатьлицом 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 раз20 раз20 раз 2х10 раз 2х10 раз2х10 раз2х10 раз2х15 раз3х10раз3х10раз3х10раз3х10раз5х10 раз15 раз3х10раз3х10раз3х5раз |
| Тренировка № 8 | ***Подготовительная часть:***Бег в умеренном темпе, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием пяток к ягодицамСуставная гимнастика по системе ак.М.Норбекова (разминка суставов рук, ног, шеи, позвоночника)***Основная часть***:1. Подтягивания на перекладине прямым и обратным хватом, подбородком коснуться перекладины сверху
2. И.п. стоя, ноги врозь, с амортизатором в руках на уровне плеч, амортизатор за спиной. Разведение рук в стороны и сведение вместе прямых рук перед грудью
3. И.п. стоя ноги врозь, с амортизатором в руках, руки на уровне плеч, разведение рук в стороны.
4. Жим гантелей от груди, сидя на стуле / скамейке
5. Отработка траектории движения штанги с палкой. Подъем на грудь в полуподсед + низкий сед + толчок

***Заключительная часть:***Растяжка («мост», «кобра»)Висы на перекладинеУпражнения на расслабление | 25 мин**60 мин**2 х 15 раз3 х 10-12 раз3 х 10-12 раз5 х 10-15 раз5х (1+1+1)***15 мин*** |

ТЭ (СС)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День недели | Тренировка | Средства | Дозировка |
| ***Понедельник******4 мая*** | Тренировка № 1 | ***Подготовительная часть:***Прыжки на месте, ноги врозь-вместе с одновременным подъемом обеих рук вверх через стороны.***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 темпеУпражнение на гибкостьТеория: тактика соревновательной борьбы с превосходящим по силам соперником | Табата 4 мин (20 сек прыжки+10сек отдых)15+105 подходов15+105 подходов(15+15)+155 подходов10- мин3 мин |
| Тренировка № 2(Штанга) | 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, ноги на ширине плеч
8. Отжимание от пола в упоре лежа, ладони на ширине плеч

ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ.1. И.п. лежа на полу, руки за головой, подъем корпуса
2. И.п. лежа на скамейке на спине, руки с гантелями подняты вверх перед грудью. Одновременное разведение рук с гантелями в стороны, возврат в исходное положение
3. И.п. в упоре на равновысоких брусьях, отжимания
4. И.п. сидя на скамейке, ноги на ширине плеч. Попеременный подъем гантелей.
5. И.п. – в висе на перекладине.

Подъем согнутых в коленях ног до прямого углаПодъем прямых ног до прямого углаПодъем прямых ног выше прямого угла, стараться достать носками выше головыЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ Растяжки (боковая растяжка плеч, растяжка верха спины с палкой, амортизатором, растяжка бицепсов бедра, сидя на полу) | 13-15 мин30 разПо 8-10 раз4-5 раз5-7 раз20 раз в кажд.стор.По 10 раз30 раз15 раз2х8-10 раз2 х 10-12 раз2х 8-10 раз3 х 10-15 раз2х8-10 раз2х8-10 раз1х8-10 раз15 минут |
| ***Вторник******5 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. И.п. стоя в наклоне, прогнувшись, маховые движения с гантелями
2. И.п. стоя ноги врозь, упражнения с амортизатором в руках перед грудью, разведение рук в стороны
3. И.п. в упоре лежа, руки шире плеч, отжимания от пола
4. И.п. лежа на груди, стопы закреплены, наклоны
5. И.п. сидя на полу, ноги закреплены, полусогнуты, руки сцеплены в замок за головой, упражнения на средний пресс

***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»Теория: зайти в личный кабинет на сайте ФТАР и ознакомиться с антидопинговыми статьями РФ | Не менее 2х минут2х20раз2х15раз20 раз2х 10-12 раз2х10-12 раз2 х 402 х 8-10 раз2 х 15-20 раз15 раз15 раз10 -15 раз10 -15 раз10-15 раз10-15 раз10-15 раз10-15 раз1 мин10 мин |
| ***Среда******6 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 мин10 минут2х20 шагов2х15 р2х1 мин2х30 сек на ногу5 мин15 мин15 р15 р15 р15 рпо 15 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. И.п. лежа на груди, руки за головой, ноги закреплены, наклоны с весом
2. Рывок гири (гантели) на висе, попеременно правой и левой руками
3. Упражнения на бицепс рук. И.п. – стоя ноги врозь, хват гири (гантели) снизу, сгибать руки в локтях до прямого угла
4. Упражнения на трицепс рук.

И.п. стоя, ноги врозь, французский жим (руки с гантелью подняты над головой, опускаются и поднимаются за голову, не отпуская гантель)1. Приседания в «ножницы» с гантелями
2. Прыжки на скакалке на скорость,

***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 мин30 разПо 8-10 раз4-5 раз5-7 раз20 раз в кажд.стор.По 10 раз30 раз15 раз2 х 8-10 раз2 х (15+15)2 х (15+15)2 х 10-15 раз3 подхода (5+5)20 минут |
| ***Четверг******7 мая*** | Тренировка № 6 | ***Подготовительная часть:***Суставная разминка для кистей, лучезапястных суставов, плечевых суставов, стоп, голеностопных суставов, колен, тазобедренных суставов, нижних отделов позвоночника по системе ак.М.Норбекова<https://www.youtube.com/watch?v=naYyphqX4K8>***Основная часть***:1. Приседания с хватом рывка с гимнастической палкой
2. И.п. стоя ноги врозь, руки на пояс. Приседания на одной ноге, вторая вытянута вперед прямая, с разведением рук в стороны, затем смена ног.
3. В висе на перекладине, поднять прямые ноги до прямого угла и выше
4. Отжимания на брусьях
5. Подтягивания на перекладине

***Заключительная часть:***Вис на перекладине с плавным спуском без спрыгиванияУпражнения на растягивание (боковые, руки в косой замок за спиной, растяжка верха спины) | **30 мин****40 мин**5х10-15 раз1х 8-12 раз1 х 10-12 раз1 х 10 или более1 х 8-1010 минут |
| ***Пятница*** ***8 мая*** | Тренировка № 7 | ***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-рывковыйхват-среднийхват-толчковый- стоя ноги врозь, держа за спиной на сгибе локтевых суставов гимнастическую палку. Выполнять пружинистые наклоны вперед, стараясь достатьлицом 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)1х10 раз20 раз20 раз 1х10 раз 1х10 раз1х10 раз1х10 раз1х15 раз1х10раз1х10раз1х10раз1х10раз1х10 раз15 раз2х10раз3х10раз3х5раз |
| Тренировка № 8 | ***Подготовительная часть:***Бег в умеренном темпе, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием пяток к ягодицамСуставная гимнастика по системе ак.М.Норбекова (разминка суставов рук, ног, шеи, позвоночника)***Основная часть***:1. Подтягивания на перекладине прямым и обратным хватом, подбородком коснуться перекладины сверху
2. И.п. стоя, ноги врозь, с амортизатором в руках на уровне плеч, амортизатор за спиной. Разведение рук в стороны и сведение вместе прямых рук перед грудью
3. И.п. стоя ноги врозь, с амортизатором в руках, руки на уровне плеч, разведение рук в стороны.
4. Жим гантелей от груди, сидя на стуле / скамейке
5. Отработка траектории движения штанги с палкой. Подъем на грудь в полуподсед + низкий сед + толчок

***Заключительная часть:***Растяжка («мост», «кобра»)Висы на перекладинеУпражнения на расслабление | 25 мин**60 мин**2 х 15 раз2 х 10-12 раз2 х 10-12 раз2 х 10-15 раз2х (1+1+1)***15 мин*** |

НП

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Тренировка | Средства | Дозировка |
| Тренировка №1. Понедельник 04.05 | 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, режиме дня, самомассаже.Упражнения на расслабление – потягивания лежа на спине, растягивания четырехглавых мышц бедра, голеностопных суставов. | 15 мин. Темп умеренный на 6-8 счетов10 минПо 10 раз в умеренном темпе, после каждого подхода 30 секунд пауза, во время паузы прыжки на месте.25 мин4 х10 раз20 раз на каждую фазу20 мин. |
| Тренировка №2. Вторник 05.05 | 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 счетовВыполнить 5 кругов30 раз20 раз30 секундТемп выполнения средний, после каждого круга 1 минута отдых, между упражнениями отдыха нет.15 мин |
| Тренировка №3. Среда 06.05 | Подготовительная часть.Суставная разминка (шея, плечи, локти, кисти, корпус, бедра, колени, голеностоп, позвоночник).Основная часть.1.Прыжки через скакалку2. Отжимания от пола, руки на ширине плеч3. Приседания. 4. Упражнения на пресс, корпус поднимается к коленям и опускается на пол. Заключительная часть. Упражнения на растягивание мышц бедра. | 15 мин. Каждое упражнение выполняется в спокойном темпе на 6-8 счетов30мин 100раз10 раз20 раз25 разТемп выполнения средний, после каждого круга 1 минута отдых.15 мин. |
| Тренировка №4Четверг 07.05 | Подготовительная часть.Суставная разминка (шея, плечи, локти, кисти, корпус, бедра, колени, голеностоп, позвоночник).Основная часть1.Ускорения вверх по лестнице2.И.п. ноги на ширине плеч, приседания не отрывая стоп от пола, на каждое приседание обе руки выносятся вперед, при подъеме опускаются вниз3. Отработка поэтапной техники подъема из полуподседа рывком (без отягощений, с палкой)Заключительная часть.Вис на перекладине с плавным спуском без спрыгиванийУпражнение «мост» из и.п. лежа на спинеУпражнения на скручивание и расслабление | 10 мин. Каждое упражнение выполняется в спокойном темпе на 6-8 счетов20 мин10 х 2 эатажаУскорение выполняется в максимальном темпе. После 1 ускорения отдых 1 мин отдых.2х10 раз20 раз на каждую фазу5 мин |
| Тренировка №5Пятница 8.05 | Подготовительная часть.Суставная разминка(шея, плечи, локти, кисти, корпус, бедра, колени, голеностоп).Основная часть. Статодинамика1. Приседения.
2. Наклоны вперед ,с палочкой за головой.
3. Жим палочки из-за головы вверх.

Заключительная часть.Вис на перекладине с плавными поворотами корпуса вправо-влево с плавным спуском без спрыгиванийСамомассаж мышц ног | 20 мин. Темп умеренный на 6-8 счетов27 минКаждое упражнение выполняется в половину амплитуды в течении 30 секунд с 30 секундным отдыхом между подходами. Выполнить 3 больших круга в среднем темпе.15 мин |