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-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  (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 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  (2+2+2)х5 подходов  50-60% (1+1+2) х 6 п  80-90% (1+3) х 5 п  3 х 5 подходов  20 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 выше  И. 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-рывковый  хват-средний  хват-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 минут  2х20раз  2х15раз  20 раз  10 раз по 3 подхода  10 раз по 3 подхода  10 раз по 3 подхода  15 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 раз  15 раз  10 -15 раз  10 -15 раз  10-15 раз  10-15 раз  10-15 раз  10-15 раз  1 мин  10 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 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   (% 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 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 6х4 подхода  70-75% х 5 х5 подхода  80% х 6х4  90% х 6х4  4 х 4 подхода  20 минут |
| ***Четверг***  ***7 мая*** | Тренировка № 6 | ***Подготовительная часть:***  Ходьба на месте, с различными движениями рук  Бег на месте, с различными движениями ног  Упражнения на гибкость и растягивания  ***Основная часть***:  Экстензия со штангой  Приседания со штангой на плечах  Швунт 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 мин  1 мин  5 мин  **40 мин**  5х8 раз  70%х6х2 подхода  75%х5х2 подхода  80%х4х2 подхода  6 подходов х 4 раза х 5 подходов  5 подходов х 3 раза  20 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 темпе  Упражнение на гибкость  Теория: зайти в личный кабинет на сайте ФТАР и ознакомиться с антидопинговыми стандартами | Табата 4 мин (20 сек прыжки+10сек отдых)  15+10  5 подходов  15+10  5 подходов  (15+15)+15  5 подходов  10- мин  3 мин |
| Тренировка № 8 | ***Подготовительная часть:***  Ходьба на месте  Бег на месте  И.п. упор лежа- прыжок в упор присев, прыжок в упор лежа  И.п. выпад правой, прыжки со сменной ног  И. п. ноги врозь, палка на плечах, 1. палка вверх, 2. и.п  И.п. стойка ноги врозь палка за головой,  1-4 пружинящие наклоны в перед  Подтягивание:  - 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 высоту  Упражнения на растягивание  Прыжки на скакалке  Растяжка («мост», «кобра»)  Висы на перекладине  Упражнения на расслабление | 15 мин  30 сек  30 сек,  15 сек  15 сек  5 раз 2 под  **60 мин**  50-60% х 6х3 подхода  5 подх х 3 раза  60-65% (1+1+2) х 6 подходов  5 подходов по 4 на каждую ногу  ***15 мин***  5 х 3 раза  2 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 темпе  Упражнение на гибкость  Теория: тактика соревновательной борьбы с превосходящим по силам соперником | Табата 4 мин (20 сек прыжки+10сек отдых)  15+10  5 подходов  15+10  5 подходов  (15+15)+15  5 подходов  10- мин  3 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 угла  Подъем прямых ног до прямого угла  Подъем прямых ног выше прямого угла, стараться достать носками выше головы  ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ  Растяжки (боковая растяжка плеч, растяжка верха спины с палкой, амортизатором, растяжка бицепсов бедра, сидя на полу) | 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  4х8-10 раз  4 х 10-12 раз  4х 8-10 раз  5 х 10-15 раз  3х8-10 раз  2х8-10 раз  1х8-10 раз  15 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 минут  2х20раз  2х15раз  20 раз  4х 10-12 раз  4х10-12 раз  2 х 40  3 х 8-10 раз  3 х 15-20 раз  15 раз  15 раз  10 -15 раз  10 -15 раз  10-15 раз  10-15 раз  10-15 раз  10-15 раз  1 мин  10 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 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. 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 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 х 8-10 раз  4 х (15+15)  4 х (15+15)  4 х 10-15 раз  5 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 спрыгивания  Упражнения на растягивание (боковые, руки в косой замок за спиной, растяжка верха спины) | **30 мин**  **40 мин**  5х10-15 раз  3х 8-12 раз  3 х 10-12 раз  3 х 10 или более  2 х 8-10  10 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-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 № 8 | ***Подготовительная часть:***  Бег в умеренном темпе, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием пяток к ягодицам  Суставная 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 перекладине  Упражнения на расслабление | 25 мин  **60 мин**  2 х 15 раз  3 х 10-12 раз  3 х 10-12 раз  5 х 10-15 раз  5х (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 темпе  Упражнение на гибкость  Теория: тактика соревновательной борьбы с превосходящим по силам соперником | Табата 4 мин (20 сек прыжки+10сек отдых)  15+10  5 подходов  15+10  5 подходов  (15+15)+15  5 подходов  10- мин  3 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 угла  Подъем прямых ног до прямого угла  Подъем прямых ног выше прямого угла, стараться достать носками выше головы  ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ  Растяжки (боковая растяжка плеч, растяжка верха спины с палкой, амортизатором, растяжка бицепсов бедра, сидя на полу) | 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  2х8-10 раз  2 х 10-12 раз  2х 8-10 раз  3 х 10-15 раз  2х8-10 раз  2х8-10 раз  1х8-10 раз  15 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 минут  2х20раз  2х15раз  20 раз  2х 10-12 раз  2х10-12 раз  2 х 40  2 х 8-10 раз  2 х 15-20 раз  15 раз  15 раз  10 -15 раз  10 -15 раз  10-15 раз  10-15 раз  10-15 раз  10-15 раз  1 мин  10 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 мин  10 минут  2х20 шагов  2х15 р  2х1 мин  2х30 сек на ногу  5 мин  15 мин  15 р  15 р  15 р  15 р  по 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 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  2 х 8-10 раз  2 х (15+15)  2 х (15+15)  2 х 10-15 раз  3 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 спрыгивания  Упражнения на растягивание (боковые, руки в косой замок за спиной, растяжка верха спины) | **30 мин**  **40 мин**  5х10-15 раз  1х 8-12 раз  1 х 10-12 раз  1 х 10 или более  1 х 8-10  10 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-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)  1х10 раз  20 раз  20 раз  1х10 раз  1х10 раз  1х10 раз  1х10 раз  1х15 раз  1х10раз  1х10раз  1х10раз  1х10раз  1х10 раз  15 раз  2х10раз  3х10раз  3х5раз |
| Тренировка № 8 | ***Подготовительная часть:***  Бег в умеренном темпе, бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием пяток к ягодицам  Суставная 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 перекладине  Упражнения на расслабление | 25 мин  **60 мин**  2 х 15 раз  2 х 10-12 раз  2 х 10-12 раз  2 х 10-15 раз  2х (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 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. |
| 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 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 №3. Среда 06.05 | Подготовительная часть.  Суставная разминка (шея, плечи, локти, кисти, корпус, бедра, колени, голеностоп, позвоночник).  Основная часть.  1.Прыжки через скакалку  2. Отжимания от пола, руки на ширине плеч  3. 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 счетов  30мин  100раз  10 раз  20 раз  25 раз  Темп выполнения средний, после каждого круга 1 минута отдых.  15 мин. |
| Тренировка №4  Четверг 07.05 | Подготовительная часть.  Суставная разминка (шея, плечи, локти, кисти, корпус, бедра, колени, голеностоп, позвоночник).  Основная часть  1.Ускорения вверх по лестнице  2.И.п. ноги на ширине плеч, приседания не отрывая стоп от пола, на каждое приседание обе руки выносятся вперед, при подъеме опускаются вниз  3. Отработка поэтапной техники подъема из полуподседа рывком (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 | 10 мин. Каждое упражнение выполняется в спокойном темпе на 6-8 счетов  20 мин  10 х 2 эатажа  Ускорение выполняется в максимальном темпе. После 1 ускорения отдых 1 мин отдых.  2х10 раз  20 раз на каждую фазу  5 мин |
| Тренировка №5  Пятница 8.05 | Подготовительная часть.  Суставная разминка(шея, плечи, локти, кисти, корпус, бедра, колени, голеностоп).  Основная часть. Статодинамика   1. 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 спрыгиваний  Самомассаж мышц ног | 20 мин. Темп умеренный на 6-8 счетов  27 мин  Каждое упражнение выполняется в половину амплитуды в течении 30 секунд с 30 секундным отдыхом между подходами. Выполнить 3 больших круга в среднем темпе.  15 мин |