**План тренировочных занятий для самостоятельной подготовки спортсменов отделения «Лыжные гонки» с 02.02-08.02.2022г**

**Тренер Яковлев Александр Александрович**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Группа** | |
|  | **ТСС-5** | **ТСС-2** |
| 02.02.22. | **Разминка**  Комплекс общеподготовительных упражнений 10- мин.  **Основная часть *Упражнения для развития силы:***  Пресс( лежа на спине поднимание прямых ног – 3 х 30 раз)  Приседания с грузом – 3 х 15 раз  Отжимание в упоре сидя-сзади 3 х 15 раз  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3х15раз  Велосипед 3х 15раз  спина с утяжелением – 3 х 30 раз  прыжки в длину с места – 20 раз  упор присев- упор лежа-упор присев – встать с прыжком – 3 х 30 раз  **Заключительная часть**  Растяжка – 15 мин. | Комплекс общеподготовительных упражнений 10- мин.  **Основная часть *Упражнения для развития силы:***  Пресс( лежа на спине поднимание прямых ног – 3 х 30 раз)  Приседания с грузом – 3 х 15 раз  Отжимание в упоре сидя-сзади 3 х 15 раз  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3х15раз  Велосипед 3х 15раз  спина с утяжелением – 3 х 30 раз  прыжки в длину с места – 20 раз  упор присев- упор лежа-упор присев – встать с прыжком – 3 х 30 раз  **Заключительная часть**  Растяжка – 15 мин. |
| 03.02.2022 |  | **Разминка *выполняется интенсивно):***  прыжки на месте – 30 сек.  бег на месте – 30 сек.  прыжки через скакалку (или  имитация) – 50 раз  **Основная часть *Круговая тренировка***  бег на месте – 30 сек.  прыжки через скакалку (или  имитация) – 50 раз  пресс – 3 х 30 раз  упражнения с гантелями – 3 х 30 раз  приседания на одной ноге – 3 х 15 раз на каждую  ногу  спина с утяжелением – 3 х 30 раз  Упражнения выполняются в размеренном темпе, без остановок (либо с минимальным отдыхом 5-10 сек):  (5 отжиманий + 10 подъемов корпуса на пресс + 15 приседаний) х 6 круг  **Заключительная часть**  Растяжка всех групп мышц – 15 мин. |
| 04.02.2022 | **Разминка**  Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.  **Основная часть *Упражнения для развития координации и ловкости***  ***Упражнения на стабилизацию(полка, лодочка***  пресс с отягощением – 4 х 25 раз  выпрыгивания глубокие – 4 х 10 раз  упражнения с грузом - 4 х 30 раз  спина с отягощением – 4 х 25 раз  кувырки –5 х 8 раз  скакалка (или имитация) – 4 х 100 раз  упор лежа/упор сидя – 4 х 15 раз  Прыжки в высоту (достать до потолка) – 20 раз  **Заключительная часть**  Упражнения на расслабление – 10 мин | **Разминка**  Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.  **Основная часть *Упражнения для развития координации и ловкости***  ***Упражнения на стабилизацию(полка, лодочка***  пресс с отягощением – 2х 25 раз  выпрыгивания глубокие – 2 х 10 раз  упражнения с гантелями - 2 х 30 раз  спина с отягощением – 2х 25 раз  кувырки 2 х 8 раз  скакалка (или имитация) – 4 х 100 раз  упор лежа/упор сидя – 4 х 25 раз  Прыжки в высоту (достать до потолка) – 20 раз  **Заключительная часть**  Упражнения на расслабление – 5 мин |
| 05.02.2022 | **Разминка**  Комплекс общеподготовительных упражнений – 10-15 мин.  **Основная часть *Упражнения для выносливости:***  Круговая тренировка (упражнения выполняются по  20 сек без отдыха в равномерном темпе):  (скакалка (или имитация) + махи ногами + лодочка +  отжимания + выпады на каждую ногу + подъем бедра  на месте) х 7 кругов  Вбегание по лестнице – 5 подходов (с нарастающей интенсивностью)  **Заключительная часть**  Растяжка – 20 мин |  |
| 06.02.2022 | Комплекс общеподготовительных упражнений – 15 мин.  **Основная часть *Упражнения для увеличения мышечной массы:***  отжимания –5 х 30 раз  приседания с отягощением – 4 х 20 раз  пресс с отягощением – 3 х 25 раз  выпрыгивания глубокие – 3 х 10 раз  упражнения с гантелями - 3 х 30 раз  спина с отягощением – 3 х 25 раз  Вбегание по лестнице – 7 подходов (с нарастающей  интенсивностью)  **Заключительная часть**  Упражнения на расслабление – 10 мин | Комплекс общеподготовительных упражнений – 15 мин.  **Основная часть *Упражнения для увеличения мышечной массы:***  отжимания –5 х 30 раз  приседания с отягощением – 4 х 20 раз  пресс с отягощением – 3 х 25 раз  выпрыгивания глубокие – 3 х 10 раз  упражнения с гантелями - 3 х 30 раз  спина с отягощением – 3 х 25 раз  Вбегание по лестнице – 7 подходов (с нарастающей  интенсивностью)  **Заключительная часть**  Упражнения на расслабление – 10 мин |
| 08.02.2022 | **Разминка**  Комплекс общеподготовительных упражнений 10- мин.  **Основная часть *Упражнения для развития силы:***  Пресс( лежа на спине поднимание прямых ног – 3 х 30 раз)  Приседания с грузом – 3 х 15 раз  Отжимание в упоре сидя-сзади 3 х 15 раз  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3х15раз  Велосипед 3х 15раз  спина с утяжелением – 3 х 30 раз  прыжки в длину с места – 20 раз  упор присев- упор лежа-упор присев – встать с прыжком – 3 х 30 раз  **Заключительная часть**  Растяжка – 15 мин | **Разминка**  Комплекс общеподготовительных упражнений 10- мин.  **Основная часть *Упражнения для развития силы:***  Пресс( лежа на спине поднимание прямых ног – 3 х 30 раз)  Приседания с грузом – 3 х 15 раз  Отжимание в упоре сидя-сзади 3 х 15 раз  Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 3х15раз  Велосипед 3х 15раз  спина с утяжелением – 3 х 30 раз  прыжки в длину с места – 20 раз  упор присев- упор лежа-упор присев – встать с прыжком – 3 х 30 раз  **Заключительная часть**  Растяжка – 15 мин. |