***План тренировок для СРЕДНЕГО возраста мж14-16***

|  |  |
| --- | --- |
| *Дата* | *Содержание (смотри пояснения ниже таблицы)* |
| 09.04.20202  четверг | Разминка 8-10 мин  **Силовая №1 - 2 серии**  **1 серия по 45 сек через 45 сек**  **(каждое упражнение выполняется 1 раз в течении 45 секунд, потом 45 сек отдых;**  **для девочек = 30 сек делаем 30 сек отдыхаем)**  **2 серия по 30 сек через 30 сек**  Растяжка на полу 8-10 мин |
| 10.04.2020  пятница | Разминка 8-10 мин  **СБУ по 40 шагов, прыжки по 2х10 раз, скакалка 200 раз**  Растяжка стоя  **Теория упр 1.** |
| 11.04.2020  суббота | Разминка 8-10 мин  **Силовая №2 – 2 серии**  **1 серия по 20 сек (или максимум) через 40 сек**  **2 серия по 20 сек через 40 сек**  Растяжка на полу 8-10 мин  **Теория упр2.** |
| 12.04.2020  воскресенье | День космонавтики.  -Кто первый из людей полетел в космос?  -В каком году?  -Как звали главного конструктора первых ракет в СССР?  Отдых. |
| 13.04.2020  понедельник | Разминка 8-10 мин  **Силовая №1**  **1 серия по 45 сек через 45 сек**  **2 серия по 30 сек через 30 сек**  Растяжка на полу 8-10 мин. |
| 14.04.2020  вторник | Разминка 8-10 мин  **СБУ по 40 шагов, прыжки по 2х10 раз, скакалка 200 раз**  Растяжка стоя  **Теория упр 3.** |
| 15.04.2020  среда | Разминка 8-10 мин  **Силовая №2**  **1 серия по 20 сек (или максимум) через 40 сек**  **2 серия по 20 сек через 40 сек**  Растяжка на полу 8-10 мин  **Теория упр 4.** |
| 16.04.2020  четверг | **Теория упр 5.**  **Разбор 2-3 прошлогодних дистанций, выбор вариантов.** |
| 17.04.2020  пятница | Разминка 8-10 мин  **Силовая №1**  **1 серия по 45 сек через 45 сек**  **2 серия по 30 сек через 30 сек**  Растяжка на полу 8-10 мин. |
| 18.04.2020 | Разминка 8-10 мин  **СБУ по 40 шагов, прыжки по 2х10 раз, скакалка 200 раз**  Растяжка стоя |
| 19.04.2020 | Отдых |

***СИЛОВАЯ №1***

1. Отжимания спереди
2. Отжимания сзади
3. Пресс верхний
4. Пресс нижний
5. Лодочка
6. Упор присев-упор лёжа
7. Планка
8. Полу приседы
9. Голеностоп

***СИЛОВАЯ №2***

1. Подтягивания или отжимания - ноги на скамейке, или параллельные брусья. Девочкам – обычные отжимания.
2. Уголок в висе или упоре на руках (или лежа ноги закидывать к плечам)
3. Пресс: подъём туловища на наклонной доске или низкой скамейке
4. Спина: подъём туловища на наклонной доске или на низкой скамейке
5. Пистолетик (можно с опорой). Девочкам – приседания.
6. Скалолаз
7. Боковая планка на локте
8. Выпады вперед
9. Выпады в сторону

***СБУ (специальные беговые упражнения)*** (в длину комнаты 3-4 метра короткими шагами)

1. Ходьба на носках, на пятках
2. Перекат с пятки на носок
3. Приставной шаг правым, левым боком
4. Скресный шаг правым, левым боком
5. Подскоки на одной ноге вверх с круговыми вращениями руками
6. С высоким подниманием бедра
7. С захлёстыванием голени
8. Ножницы
9. Шаги-выпады

***Прыжки***

1. Скакалка
2. Прыжки через препятствие боком влево-вправо (стопка книг 20 см)
3. Прыжки колени к груди
4. Прыжки – смена положения ног
5. Выпрыгивания из упор-присева вверх, руки вверх (или из полу приседа)

***ТЕОРИЯ для старших***

1. Взять любую старую карту с рельефом. Найти наивысшую точку на карте. Найти самую низшую точку на карте. Вычислить перепад высоты между этими точками. Вычислить расстояние. Выбрать вариант. Вычислить свое время на этом перегоне, учитывая прошлогоднюю скорость.
2. Нарисовать 5 горок, если первая выше второй на 7, 5 метров, третья на 15 метров ниже первой, четвертая вполовину ниже пятой, а пятая выше второй на 17,5 метров. Сечение рельефа 5м. (Высоту первой горки взять произвольно)
3. Взять любую старую карту с рельефом. Выбрать или придумать 3-5 перегонов не более 300 метров. Нарисовать профиль перегона по прямой.
4. Взять любую карту с рельефом и выбрать перегон, на котором есть гора (подъём) и обходной дорожный вариант. Рассчитайте приблизительно время на перегоне по обоим вариантам, если ваша скорость по дороге 4.30, по дороге в гору 5.00 по лесу 5.30, в гору 6.30, по зелёнке или болоту 6.00 мин на км.
5. На листочке в клетку размером 8х16 см нарисовать клетки 2х2 см в каждой клетке написать цифры от 1 до 32 ВРАЗБРОС! Засечь время и просчитать от 1 до 32 на время. Потом повторить на время в обратную сторону, от 32 до 1.

***РАЗМИНКА***

Разминка шеи

1. Повороты головы 16 раз
2. Наклоны головы 16 раз
3. Круговые вращения головы 16 раз

Разминка рук

1. Рывки руками горизонтально 16 раз
2. Рывки руками вертикально 16 раз
3. Круговые вращения руками в кистях, в локтях в плечах в разные стороны

Разминка туловища

1. Повороты туловища 16 раз
2. Наклоны туловища в стороны 16 раз
3. Наклоны к ногам 16 раз
4. Круговые вращения туловищем 16 раз

Разминка ног

1. Круговые вращения в тазобедренном суставе 16 раз
2. Махи ногами вперед-назад по 10 раз на каждую ногу
3. Выпады вперед с пружинящими покачиваниями по 10 раз на каждую ногу
4. Сед на левую, правая в сторону, перемещение с левой ноги на правую 8 раз
5. Круговые вращения в коленных суставах в разные стороны 16 раз
6. Круговые вращения в голеностопном суставе по 8 раз на каждую ногу

***РАСТЯЖКА СТОЯ***

1. Руки вверх, кисти в замок, потянуть вверх, опустить за головой, правым локтем потянуть вниз, затем левым.
2. Правая рука сверху, левая снизу, скрепить кисти в замок за спиной. Поменять руки.
3. Руки сзади, кисти скрепить в замок и поднять вверх, наклониться вниз.
4. Наклон вперед под 90 градусов, руками упереться в верхнюю часть бедра и отталкиваясь от ног выпрямить руки, спина горизонтально, прямая, как стол.
5. Наклониться, обхватить локтями колени, округлить спину, голова вниз: «выпятить колючки как у ёжика»
6. Ноги широко, наклониться в сторону, левой рукой упереться в ногу, скользить вниз, к голени, другая рука над головой горизонтально. Так же в другую сторону.
7. Наклониться к ногам, задержаться в наклоне, подтянуть лоб к коленям.
8. Стоя на одной ноге, другую согнуть, держать за голеностоп, расслабить и растягивать переднюю поверхность бедра.
9. Стопу поставить на пятку, носок стопы упереть в стену, прижаться к стене, растягивая заднюю поверхность голени.

***РАСТЯЖКА НА ПОЛУ*** (в каждой позе 2-3 спокойных выдоха с расслаблением)

1. Сидя наклоны вперед к прямым ногам.
2. Сидя наклоны к прямой ноге, другую согнуть.
3. Лотос.
4. Бабочка.
5. Сесть на пятки, отклониться назад, по возможности лечь на пол.
6. Поза ребенка.
7. Лежа на животе: Сфинкс, Кобра, Собака мордой вниз.
8. Лежа на спине: скрутка вбок.
9. Лежа на спине: Плуг, Пенёк, Берёзка.
10. Лечь на спину и расслабиться с закрытыми глазами 2-3 мин.