**Недельный тренировочный план**

**для группы тренировочного этапа**

**Тренер Соколов О.Г.**

**1 тренировка – 04.05.2020 г.**

1. Разминка на 20 минут:

- ходьба на месте – 3 минуты,

- упражнения на дыхание (вдох – руки вверх, выдох – руки вниз с наклоном туловища) – 2 минуты,

- ОРУ 15 минут.

Начало разминки с головы, шеи, плеч и с дальнейшим постепенным переходом к упражнениям на ноги.

1. Основная часть 80 минут.

Силовая тренировка:

- прыжки через положенный на бок стул (табурет): мальчики 40 раз, девочки 30 раз.

- отжимания из упора лежа: мальчики 30 раз, девочки 25 раз;

- поднимание туловища из положения лежа: мальчики 30 раз, девочки 25 раз;

- коньковые приседания: мальчики 50 раз, девочки 40 раз;

- отжимания от стула: мальчики 30 раз, девочки 25 раз;.

После выполнения каждого упражнения отдых 1 минута.

Выполняем 3 подхода, отдых после каждого подхода 2 минуты.

1. Заключительная часть: упражнения на растяжку 20 минут.

**2 тренировка – 06.05.2020 г.**

1. Разминка на 20 минут:

- ходьба на месте – 2 минуты,

- бег на месте – 1 минута;

- упражнения на дыхание (вдох – руки вверх, выдох – руки вниз с наклоном туловища) – 2 минуты,

- ОРУ 15 минут.

Начало разминки с головы, шеи, плеч и с дальнейшим постепенным переходом к упражнениям на ноги.

2. Основная часть 80 минут.

Работа с эспандером. Имитация попеременного лыжного хода:

- ноги на ширине плеч, движение рук попеременно – 5 минут, отдых 2 минуты;

- движение рук одновременно – 5 минут, отдых 2 минуты;

- движение рук попеременно с махом ногами без использования резины – 3 минуты, отдых 2 минуты, меняем ноги – ещё 3 минуты, отдых 2 минуты.

Выполняем 4 подхода.

3. Заключительная часть: упражнения на растяжку 20 минут.

**3 тренировка – 06.05.2020 г.**

1. Разминка на 20 минут:

- ходьба на месте – 3 минуты,

- упражнения на дыхание (вдох – руки вверх, выдох – руки вниз с наклоном туловища) – 2 минуты,

- ОРУ 15 минут.

Начало разминки с головы, шеи, плеч и с дальнейшим постепенным переходом к упражнениям на ноги.

2. Основная часть 80 минут.

Упражнения на укрепление мышц пресса с использованием мячей малого и большого диаметров:

- лежа на спине подъем туловища – мальчики 25 раз, девочки 20 раз, отдых 1 минута;

- лежа на спине подъем ног – мальчики 25 раз, девочки 20 раз, отдых 1 минута;

- лежа на спине подъем ног и рук одновременно («раскладушка») – мальчики 25 раз, девочки 20 раз, отдых 2 минуты;

- лежа на большом мяче подъем туловища – мальчики 40 раз, девочки 30 раз;

- сидя на мяче наклон туловища вперёд и наклон назад – мальчики 40 раз, девочки 30 раз, отдых 5 минута;

Выполняем 3 подхода.

3. Заключительная часть: упражнения на растяжку 20 минут.

**4 тренировка – 07.05.2020 г.**

1. Разминка на 20 минут:

- ходьба на месте – 2 минуты,

- бег на месте – 1 минута;

- упражнения на дыхание (вдох – руки вверх, выдох – руки вниз с наклоном туловища) – 2 минуты,

- ОРУ 15 минут.

Начало разминки с головы, шеи, плеч и с дальнейшим постепенным переходом к упражнениям на ноги.

2. Основная часть 80 минут.

Работа с эспандером. Имитация конькового лыжного хода:

- ноги на ширине плеч, движение рук попеременно с отведением ноги в сторону – 5 минут, отдых 1 минута;

- поворот на 180º и движение рук попеременно из-за спины сторону – 5 минут, отдых 5 минут.

Повтор упражнений 5 раз.

3. Заключительная часть: упражнения на растяжку 20 минут.

**5 тренировка – 08.05.2020 г.**

1. Разминка на 20 минут:

- ходьба на месте – 3 минуты,

- упражнения на дыхание (вдох – руки вверх, выдох – руки вниз с наклоном туловища) – 2 минуты,

- ОРУ 15 минут.

Начало разминки с головы, шеи, плеч и с дальнейшим постепенным переходом к упражнениям на ноги.

2. Основная часть 80 минут.

Упражнения на укрепление мышц пресса с использованием мячей малого и большого диаметров:

- лежа на спине подъем туловища – мальчики 25 раз, девочки 20 раз, отдых 1 минута;

- лежа на спине подъем ног – мальчики 25 раз, девочки 20 раз, отдых 1 минута;

- лежа на спине подъем ног и рук одновременно («раскладушка») – мальчики 25 раз, девочки 20 раз, отдых 2 минуты;

- лежа на большом мяче подъем туловища – мальчики 40 раз, девочки 30 раз;

- сидя на мяче наклон туловища вперёд и наклон назад – мальчики 40 раз, девочки 30 раз, отдых 5 минута;

Выполняем 3 подхода.

3. Заключительная часть: упражнения на растяжку 20 минут.

**7 тренировка – 09.05.2020 г.**

1. Разминка на 20 минут:

- ходьба на месте – 3 минуты,

- упражнения на дыхание (вдох – руки вверх, выдох – руки вниз с наклоном туловища) – 2 минуты,

- ОРУ 15 минут.

Начало разминки с головы, шеи, плеч и с дальнейшим постепенным переходом к упражнениям на ноги.

2. Основная часть 80 минут.

Упражнения развивающие статическую силу и выносливость:

- глубокие приседания – мальчики 40 раз, девочки 30 раз;

- лежа на спине держим ноги на весу под углом 30º 2 минуты;

- переходим в стойку на локтях (планка) – 2 минуты;

- отжимания от пола (сгибание и разгибание рук) – мальчики 30 раз, девочки 20 раз;

- встаем в стойку «лыжник» (как на ступке на лыжах) – ноги согнуты коленях, спина наклонена вперед, держим 3 минуты.

После выполнения каждого упражнения отдых 1 минута.

Выполняем 3 подхода, отдых после каждого подхода 5 минут.

3. Заключительная часть: упражнения на растяжку 20 минут.

**8 тренировка – 10.05.2020 г.**

Задача: освоение информационных технологий, умение найти в сети Интерент полезную информацию.

Цели: найти в Сети и изучить варианты тренировок в домашних условиях, упражнения по ОФП.