**План тренировок**

**для Учебно-тренировочной группы 1 года обучения**

**Возраст обучающихся 12-18 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни  недели** | **дата** | Время | **Описание** | **Вид тренировки** |
| понедельник | 31.01.2022 | 45 мин. | Стретчинг – это разновидность фитнеса, направленная на растягивание мышц и укрепление связок. Такое направление аэробики позволяет держать тело в тонусе, пребывать в хорошем настроении и прекрасном самочувствии.  **Разминка.**  Ходьба на месте 10 мин.  Бег на месте 5 мин с высоким подниманием бедра.  Выбрать один из вариантов:  1 вариант  Видеотренировка  <https://www.youtube.com/watch?v=DtV1X3JD0RM>  2 вариант.  https://img11.postila.ru/data/ef/f6/08/46/eff60846de9c0e87215f1a94eb6d70663c00201303d477447a70849dc3a63d15.jpg | Все упражнения стретчинга выполняются медленно без рывка с задержкой на 5-7 счетов.  Следить за самочувствием.  2 вариант.  Каждое упражнение по 40 секунд.  Отдых 20 секунд.  Делаем 5 подходов с перерывом на отдых 3 минуты. |
| Вторник | 01.02.2022 | 45 мин. | **Силовые тренировки** — это комплекс спортивных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки, направленный на укрепление скелетно-мышечной системы. Силовые тренировки являются одним из видов [**физических упражнений**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) с использованием сопротивлений; с надлежащим выполнением обеспечивают значительные функциональные преимущества и улучшают общее состояние [**здоровья**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5), в том числе укрепляют мышцы, [**сухожилия**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B5), [**связки**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B2%D1%8F%D0%B7%D0%BA%D0%B0_(%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%8F)) и [**кости**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), улучшая их совместную функцию, снижают опасность повреждений, увеличивая плотность костной ткани, увеличивают [**метаболизм**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D0%BC%D0%B5%D0%BD_%D0%B2%D0%B5%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2), улучшают сердечную функцию.  **Разминка.**  Ходьба на месте 5 мин.  Бег на месте 5 мин с высоким подниманием бедра.  https://s-clinika.ru/wp-content/uploads/razminka-pered-vypolneniem-uprazhneniy.jpg  https://i.pinimg.com/originals/88/ac/e3/88ace30c586b6b53423235f3f01899c3.jpg | Силовая. Рекомендации. Перед началом выполнения комплекса выполнить разминку из простых общеукрепляющих упражнений. Упражнения выполнять без рывков, медленно , следить за самочувствием. После выполнения комплекса выполнить растяжку.. вместо гантелей используем пластиковые бутылки, наполненные водой.  Разминку выполняем по 5-7 повторов каждого упражнения.  Каждое упражнение выполняем по 10-12 повторений.  Перерыв между упражнениями 1 минута.  Комплекс повторяем 3 раза с перерывом на отдых 4-5 минут. |
| среда | 02.02.2022 | 45 мин. | Круговая тренировка — это форма занятий, при которой упражнения выполняются учащимися поочерёдно, на «станциях» в движении по кругу.  **Разминка.**  Ходьба на месте 5 мин.  Бег на месте 5 мин с высоким подниманием бедра.  http://i.mycdn.me/i?r=AzEPZsRbOZEKgBhR0XGMT1Rk34E0Hp1e8eqYccnzQp0_0qaKTM5SRkZCeTgDn6uOyic | Равномерная. Рекомендации. Комплекс круговой тренировки выполнять от 5 до 7 подходов. Между одходами перерыв 3 минут. |
| пятница | 04.02.2022 | 45 мин. | **Кардио тренировка.** Что же значит кардио-тренировка? Это синоним аэробных нагрузок, при которых активно работает сердце и происходит выработка энергии за счет окисления молекул глюкозы кислородом. Общий характер тренинга – достаточно высокая интенсивность мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем при минимальной силовой нагрузке. Термин происходит от греческого kardia – сердце.  . https://s-clinika.ru/wp-content/uploads/razminka-pered-vypolneniem-uprazhneniy.jpg  https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/1008348/cdee7845-73d4-443b-89c4-33470fc4602b/s1200 | Интенсивность высокая.Следим за пульсом и самочувствием. |
| суббота | 05.02.2022 | 45 мин. | Тренировка по системе «Табата» – это высокоинтенсивный интервальный тренинг, цель которого выполнить максимальное количество движений за минимальное время.  **Разминка.**  Ходьба на месте 5 мин.  Бег на месте 5 мин с высоким подниманием бедра  http://i.mycdn.me/i?r=AzEPZsRbOZEKgBhR0XGMT1Rkuv50p7tZjO9lsI7H_2aOEaaKTM5SRkZCeTgDn6uOyic |  |

**План тренировок**

**для Учебно-тренировочной группы 1 года обучения**

**Возраст обучающихся 12-18 лет**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дни  недели** | **дата** | Время | **Описание** |  |
| **понедельник** | | **07.02.2022** | 45 мин. | Стретчинг – это разновидность фитнеса, направленная на растягивание мышц и укрепление связок. Такое направление аэробики позволяет держать тело в тонусе, пребывать в хорошем настроении и прекрасном самочувствии. Разминка. Ходьба на месте 10 мин. Бег на месте 5 мин с высоким подниманием бедра. Выбрать один из вариантов: 1 вариант Видеотренировка  <https://www.youtube.com/watch?v=rmFBy6Zk3Ls&t=486s>  2 вариант  https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/2809646/60b2faf2-9b7a-447d-9d1c-9a1fa1c99191/s1200?webp=false | Все упражнения стретчинга выполняются медленно без рывка с задержкой на 5-7 счетов.  Следить за самочувствием.  2 вариант.  Каждое упражнение по 1 мин.  Отдых 20 секунд.  Делаем 5 подходов с перерывом на отдых 3 минуты |
| **вторник** | | **08.02.2022** | **45 мин.** | **Силовые тренировки** — это комплекс спортивных упражнений с постоянным увеличением весовой нагрузки, направленный на укрепление скелетно-мышечной системы. Силовые тренировки являются одним из видов [**физических упражнений**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A4%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B5_%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F) с использованием сопротивлений; с надлежащим выполнением обеспечивают значительные функциональные преимущества и улучшают общее состояние [**здоровья**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%97%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8C%D0%B5), в том числе укрепляют мышцы, [**сухожилия**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D1%83%D1%85%D0%BE%D0%B6%D0%B8%D0%BB%D0%B8%D0%B5), [**связки**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B2%D1%8F%D0%B7%D0%BA%D0%B0_(%D0%B0%D0%BD%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BC%D0%B8%D1%8F)) и [**кости**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9A%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C), улучшая их совместную функцию, снижают опасность повреждений, увеличивая плотность костной ткани, увеличивают [**метаболизм**](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9E%D0%B1%D0%BC%D0%B5%D0%BD_%D0%B2%D0%B5%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2), улучшают сердечную функцию.  **Разминка.**  Ходьба на месте 5 мин.  Бег на месте 5 мин с высоким подниманием бедра.  https://s-clinika.ru/wp-content/uploads/razminka-pered-vypolneniem-uprazhneniy.jpg https://ds05.infourok.ru/uploads/ex/12c9/00093a88-f0851bd2/hello_html_803c673.jpg | Силовая. Рекомендации. Перед началом выполнения комплекса выполнить разминку из простых общеукрепляющих упражнений. Упражнения выполнять без рывков, медленно , следить за самочувствием. После выполнения комплекса выполнить растяжку. вместо гантелей используем пластиковые бутылки, наполненные водой.  Каждое упражнение выполняем по 10-12 повторений.  Перерыв между упражнениями 1 минута.  Комплекс повторяем 3 раза с перерывом на отдых 4-5 минут. |
| **среда** | | **09.02.2022** | **45 мин.** | Круговая тренировка — это форма занятий, при которой упражнения выполняются учащимися поочерёдно, на «станциях» в движении по кругу.  **Разминка.**  Ходьба на месте 5 мин.  Бег на месте 5 мин с высоким подниманием бедра.  https://img1.newsmir.info/img/f/2/1090/1089746/59efbd63eeff4.jpg | Равномерная. Рекомендации. Комплекс круговой тренировки выполнять от 5 до 7 подходов. Между подходами перерыв 3 минут. |
| **пятница** | | **11.02.2022** | **45 мин.** | **Кардио тренировка.** Что же значит кардио-тренировка? Это синоним аэробных нагрузок, при которых активно работает сердце и происходит выработка энергии за счет окисления молекул глюкозы кислородом. Общий характер тренинга – достаточно высокая интенсивность мышечной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем при минимальной силовой нагрузке. Термин происходит от греческого kardia – сердце.  **Разминка.**  Ходьба на месте 5 мин.  Бег на месте 5 мин с высоким подниманием бедра.  https://zaouralsib.ru/uploads/825dudiconhuh.jpg |  |
| **суббота** | | **12.02.2022** | **45 мин** | Тренировка по системе «Табата» – это высокоинтенсивный интервальный тренинг, цель которого выполнить максимальное количество движений за минимальное время.  **Разминка.**  Ходьба на месте 5 мин.  Бег на месте 5 мин с высоким подниманием бедра.  https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/231404/1e03854b-d192-4bdb-841d-5889d3281f41/s1200 |  |