

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЯМАЛО-НЕНЕЦКОГО АВТОНОМНОГО ОКРУГА
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ПО СЕВЕРНОМУ МНОГОБОРЬЮ

ПРИНЯТО

на заседании тренерского совета

Протокол № 1 от 15.05.2021 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ЯНАО «СШ
по северному многоборью»

А.В. Жернаков

« 15 » 05 2021 г.

Программа
тренировочных мероприятий по общей и
специальной физической подготовке
на период с 10 по 28 августа 2021 года

Составил
тренер Лонгоров А.Г.

Салехард
2021 год

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи летних тренировочных мероприятий
3. План организации проведения летних тренировочных мероприятий
4. Ожидаемый результат
5. Примерный режим дня
6. Приложения

I. Пояснительная записка

Обеспечение непрерывности тренировочного процесса, оздоровление спортсменов невозможно без организации летнего отдыха – одного из важнейших аспектов спортивной деятельности школы.

На базе спортивной школы «Спринт» в с. Викулово Тюменской области для лиц, проходящих спортивную подготовку в ГАУ ЯНАО «СШ по северному многоборью» организуются летние тренировочные мероприятия. Программа рассчитана на спортсменов от 16 до 25 лет, занимающихся в спортивной школе по северному многоборью в группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) на 18 дней.

II. Цели и задачи тренировочных мероприятий

Тренировочные мероприятия проводятся для достижения следующих целей:

- Создание условий для сохранения, укрепления, дальнейшего развития функциональной подготовленности организма, формирования основных физических качеств, совершенствования технической, психологической и теоретической подготовки для продолжения спортивной, соревновательной деятельности лиц, проходящих спортивную подготовку;
- Подготовка к участию во всероссийских, окружных и внутренних соревнованиях;
- Проведение восстановительных процедур в периоды максимальных нагрузок;

Во время организации тренировочных мероприятий решаются следующие задачи:

- Организация быта и отдыха занимающихся;
- Оптимальный режим тренировочных занятий и восстановительных мероприятий, направленных на повышение работоспособности занимающихся;
- Совершенствование знаний, умений и навыков в северном многоборье;
- Создание условий нулевой терпимости к допинговым препаратам у занимающихся.

Тренировочные мероприятия направлены на повышение работоспособности, что осуществляется через увеличения объема тренировочных средств (проведение двух разовых тренировок в день).

III. План организации проведения тренировочного мероприятия (18 дней)

1 день (день заезда) – 10 августа 2021 г.

2 день – 11 августа 2021 г.

Утро (зарядка) (1): медленный бег - 7-10 мин., ОРУ, беговые упражнения. Упражнения на перекладине.

Дневная тренировка (2): Кросс по пересеченной местности - 20-30 мин., ОРУ, беговые упражнения, ускорения; Комплекс СФП - 2-3 подхода по 10 упражнений (с мячом, блинами, утяжелителями).

Заминка: медленный бег - 5 мин.

Вечерняя тренировка (3): Игровая тренировка (2 часа).

3 день – 12 августа 2021 г.

Утро (зарядка) (4): Медленный бег - 10 мин., общеразвивающие упражнения (ОРУ), беговые упражнения.

Дневная тренировка (5): Медленный бег – 10 минут. ОРУ. Упражнения для развития силы (Поднимание и опускание рук в стороны, вперед, вверх, со сгибанием в локтевых суставах - гимнастической палкой, с гантелями до 0,5 кг).

Заминка: медленный бег - 5 мин.

Вечерняя тренировка (6): Техническая подготовка метания тынзяна на хорей (Подготовка тынзяна к работе. Различные способы набора тынзяна – для броска сверху, сбоку, снизу). Игровая тренировка.

4 день – 13 августа 2021 г.

Утро (зарядка) (7): медленный бег - 7-10 мин., ОРУ, беговые упражнения, ускорения.

Дневная тренировка (8): Кросс по пересеченной местности - 25-35 мин.; ОРУ. Упражнения для развития силы и гибкости (смотреть в приложении).

Заминка: медленный бег - 5-7 мин.

Вечерняя тренировка (9): Техническая подготовка метания тынзяна на хорей (Подготовка тынзяна к работе. Бросок с места, разбега. Максимальное раскрытие петли тынзяна. Синхронность действий рук при броске. Скорость набора тынзяна.).

5 день – 14 августа 2021 г.

Утро (зарядка) (10): Медленный бег - 10 мин., общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Дневная тренировка (11): Свободный бег - 20-30 мин. ОРУ. СФП – упражнения на координационные способности и развития гибкости.

Заминка: медленный бег - 5-7 мин.

Вечерняя тренировка (12): Техническая подготовка метания тынзяна на хорей (Подготовка тынзяна к работе. Различные способы набора тынзяна – для броска сверху, сбоку, снизу. Бросок с места, разбега. Фазы метания. Финальное усилие. Максимальное раскрытие петли тынзяна. Синхронность действий рук при броске. Скорость набора тынзяна. Выбор места для броска в зависимости от поверхности площадки и направления ветра. Точность броска).

6 день – 15 августа 2021 г.

Утро (зарядка) (13): медленный бег (свободный), ОРУ, беговые упражнения, ускорения. Упражнения на перекладине.

Дневная тренировка (14): Медленный бег - 10 мин., ОРУ. Комплекс силовых упражнений; прыжки с ноги на ногу по 80 м - 6-8 подходов; Свободный бег 1-2 км, упражнения на расслабление.

Вечерняя тренировка (15): игровая тренировка.

7 день – 16 августа 2021 г.

Утро (зарядка) (16): медленный бег - 7-10 мин., ОРУ, беговые упражнения, ускорения.

Дневная тренировка (17): Медленный бег - 20 мин., ОРУ. Упражнения для развития прыгучести (смотреть в приложении).

Вечерняя тренировка (18): Техническая подготовка в тройном прыжке с отталкиванием двумя ногами. (Исходное положение для выполнения прыжка с места, с разбега. Угол отталкивания, угол вылета, общий центр тяжести (ОЦТ) тела спортсмена при прыжке с места, с разбега. Техника выполнения разбега – длина разбега, скорость, точность попадания к линии).

8 день – 17 августа 2021 г.

Утро (зарядка) (19): медленный бег (свободный), ОРУ, беговые упражнения. Упражнения на перекладине.

Дневная тренировка (20): Свободный бег - 20-30 минут. ОРУ. Упражнения с набивными мячами - 10 упражнений по 3-4 подхода, приставные прыжки по кругу с

передачей набивного мяча влево/вправо по 3 мин. в каждую сторону; Повторный бег по 150 м x 5-6 раз.

Заминка: медленный бег - 5-7 мин.

Вечерняя тренировка (21): Техническая подготовка в тройном прыжке с отталкиванием двумя ногами. (Исходное положение для выполнения прыжка с места, с разбега. Соотношение длины первого, второго, третьего прыжка. Движения рук и их значение для результата. Положение тела перед отталкиванием и во время прыжка. Приземление после третьего прыжка. Влияние скорости разбега на результат).

9 день – 18 августа 2021 г.

Утро (зарядка) (22): Медленный бег - 10 мин., общеразвивающие упражнения (ОРУ), беговые упражнения.

Дневная тренировка (23): свободное время.

Вечерняя тренировка (24): Игровая тренировка.

10 день – 19 августа 2021 г.

Утро (зарядка) (25): медленный бег - 7-10 мин., ОРУ, беговые упражнения, ускорения.

Дневная тренировка (26): Бег 20 мин. с ускорениями по свистку, ОРУ. Прыжковые упражнения (через барьеры) - 3-4 подхода по 5-6 упражнений; Ускорения 5-6 раз x 150 м с паузами отдыха, достаточным для восстановления дыхания; ОФП на разные группы мышц с блинами, набивными мячами и гантелями.

Заминка: медленный бег - 5 мин.

Вечерняя тренировка (27): Техническая подготовка в прыжках через нарты. (Высота преодоления нарт (имитация). Положение тела в прыжке и в процессе отталкивания. Положение рук и ног в прыжке и в статическом положении. Ритм прыжков (скорость преодоления).

11 день – 20 августа 2021 г.

Утро (зарядка) (28): медленный бег (свободный), ОРУ, беговые упражнения. Упражнения на перекладине.

Дневная тренировка (29): Медленный бег - 20 мин., ОРУ. Упражнения на выносливость и прыгучесть (Смотреть в приложении).

Вечерняя тренировка (30) Техническая подготовка в прыжках через нарты (имитация). (Техника различных способов поворота. Дыхание при поворотах и в процессе прыжков. Самостоятельное определение времени поворота. Регулирование времени поворота).

12 день – 21 августа 2021 г.

Утро (зарядка) (31): Медленный бег - 20 мин., общеразвивающие упражнения (ОРУ).

Дневная тренировка (32): Свободный бег 15-20 мин.; ОРУ, беговые упражнения, ускорения; Бег в горку 50-60 м - 4 подхода - с жгутом (сопротивление партнера): а) с высоким подниманием бедра, б) с ноги на ногу, в) ускорение + без жгута то же самое; Переменный бег - 6-8 раз по 100 м в горку.

Заминка: медленный бег - 5 мин.

Вечерняя тренировка (33): Медленный бег 10 мин., ОРУ. Отработка техники передачи эстафетной палочки, эстафетный бег, комплекс ОФП.

Заминка: медленный бег - 5 мин.

13 день – 22 августа 2021 г.

Утро (зарядка) (34): медленный бег - 10-20 мин., ОРУ, беговые упражнения, ускорения. Упражнения на перекладине.

Дневная тренировка (35): Упражнения ОФП и СФП (смотреть в приложении).

Вечерняя тренировка (36): Техническая подготовка в беге с палкой. (Техника бега, дыхания, движения рук, ног, положения тела во время бега в зависимости от рельефа трассы и погодных условий).

14 день – 23 августа 2021 г.

Утро (зарядка) (37): медленный бег (свободный), ОРУ, беговые упражнения.

Дневная тренировка (38): Нормативы: бег 2000 м – женщины, 3000 м – мужчины. Упражнения на стопу.

Заминка: медленный бег - 10 мин.

Вечерняя тренировка (39): Техническая подготовка в беге с палкой. (Упражнения на выносливость. Распределение сил во время прохождения дистанции. Использование палки для преодоления препятствий).

15 день – 24 августа 2021 г.

Утро (зарядка) (40): медленный бег (свободный), ОРУ. Упражнения на перекладине.

Дневная тренировка (41): ОРУ, беговые упражнения. Комплекс ОФП. Круговая тренировка (6-8 станций по 20 сек.) x 3-4 подхода.

Заминка: 7-10 минут медленного бега.

Вечерняя тренировка (42): игровая тренировка.

16 день – 25 августа 2021 г.

Утро (зарядка) (43): медленный бег - 7-10 мин. ОРУ. Упражнения на перекладине.

Дневная тренировка (44): Бег – 20 мин., упражнения для развития выносливости, гибкости и силы (смотреть в приложении).

Заминка: медленный бег - 5-7 мин.

Вечерняя тренировка (45): Техническая подготовка в метании топора на дальность (имитация). (Хват топора. Разбег. Фазы метания. Финальное усилие. Бросок топора с места, с разбега. Корректировка высоты броска и угла вылета топора в зависимости от характеристик топора и погодных условий. Выбор места в секторе для броска в зависимости от направления ветра)

17 день – 26 августа 2021 г.

Утро (зарядка) (46): медленный бег (свободный), беговые упражнения, ОРУ.

Дневная тренировка (47): Бег – 10 мин., упражнения для развития выносливости, гибкости, координации и силы (смотреть в приложении).

Заминка: медленный бег - 5-7 мин.

Вечерняя тренировка (48): Техническая подготовка в метании топора на дальность (имитация). (Хват топора. Разбег. Фазы метания. Финальное усилие. Бросок топора с места, с разбега. Корректировка высоты броска и угла вылета топора в зависимости от характеристик топора и погодных условий. Выбор места в секторе для броска в зависимости от направления ветра)

18 день – 27 августа 2021 г.

Утро (зарядка) (49): медленный бег - 10-20 мин., ОРУ, беговые упражнения, ускорения. Упражнения на перекладине.

Дневная тренировка (50): ОРУ, беговые упражнения. Комплекс ОФП и СФП. Круговая тренировка (6-8 станций по 20 сек.) x 3-4 подхода.

Заминка: медленный бег - 5-7 мин.

Вечерняя тренировка (51): игровая тренировка

19 день (день отъезда) – 28 августа 2021 г.

IV. Ожидаемый результат

Организация проведения тренировочных мероприятий позволяет не только увеличить тренировочную нагрузку, но и обеспечить комплекс необходимых восстановительных мер. Также велико значение лагеря для проведения воспитательной работы. Значительное место в работе спортивно-оздоровительных лагерей занимает физическая культура и спорт как одно из главных средств оздоровления и воспитания, совершенствования физической и спортивной подготовки, активного отдыха и укрепления здоровья учащихся. Именно в спортивно-оздоровительном лагере наиболее полно раскрываются все стороны и черты характера каждого учащегося.

V. Примерный режим дня (распорядок)

- 6:55 - Подъем
- **7:00 - 8:00 - Утренняя зарядка**
- 8:15 - Завтрак
- 9:00 - 10:00 - Свободное время
- **10:00 - 12:30 – Дневная тренировка**
- 12:45 - обед
- 13:15 – 15:30 - свободное время, тихий час
- 16:00 - 16:20 - проверка чистоты комнат
- **16:30 - 18:30 – Вечерняя тренировка**
- 18:45 - Ужин
- 19:15 - 20:00 - Личная гигиена
- 20:00 - 22:00 – свободное время
- 22:30 – отбой

Запрещается употребление спиртного, табака, чипсов, газированных напитков - только Полезное Питание!

VI. Приложения

Общеразвивающие упражнения

Упражнения без предметов

1. Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи:

- а) движения руками: одновременные, поочередные, попеременные и последовательные в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах, стоя на месте и под каждый шаг, одно движение на 1-2 шага.
- б) сгибание и разгибание рук и одной руки в упоре, передвижение на руках из упора стоя согнувшись в упор лежа и назад, из упора лежа последовательное разведение рук в стороны и назад, подпрыгивание;
- в) наклоны головы вперед, назад и в стороны, повороты головы и круговые движения головой, стоя на двух, одной ноге и в ходьбе, то же с помощью рук для развития мышц шеи и тренировки вестибулярного аппарата;
- г) достать одну руку другой за спиной.

2. Упражнения для мышц туловища:

- а) наклоны вперед, назад, в стороны;
- б) повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног;
- в) подъем туловища и ног из различных исходных положений с закрепленными руками и ногами;
- г) передвижение по кругу на руках или на носках.

3. Упражнения для мышц ног:

- а) в положении стоя с опорой руками поочередные махи прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой, круговые движения;
- б) выпады вперед и в стороны с пружинистыми покачиваниями, ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шага до максимума; то же с подскоками;
- в) переходы из положения стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно – на одной и двух ногах в разном темпе и с остановкой в различных положениях;
- г) вставания на гимнастическую скамейку и стенку, плинт, коня и спрыгивание с разной высоты на две и одну ногу с последующим прыжком вверх-вперед;
- д) пружинящие движения, подскоки и выпрыгивания в полуприседе, приседе, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении, бег на одной ноге.

4. Упражнения общего воздействия.

В различных исходных положениях – стоя, сидя и лежа – с использованием гимнастических снарядов.

5. Упражнения на расслабление мышц:

- а) встряхивания рук и ног в различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа и в висе;
- б) постепенное напряжение в течение 4-6 с мышц рук, ног или всех мышц до максимального, приводя их затем в пассивное состояние, полное их расслабление в положении сидя и лежа.

Упражнения с партнером

- 1. С помощью партнера в различных исходных положениях выполнение упражнений на гибкость.
- 2. С сопротивлением и с помощью партнера, с использованием веса партнера и воздействием на различные группы мышц.
- 3. Два-четыре человека, взявшись под локти, играют в перетягивания, переталкивания и строят акробатические пирамиды, эстафеты; выполняют перепрыгивания, ходьбу, прыжки и бег с партнером на спине и на плечах, бег с низкого старта с сопротивлением партнера упором руками в плечи.

Упражнения с предметами и на снарядах

1. Упражнения с набивными мячами (вес мяча до 5 кг):

- а) выполняются индивидуально, в парах и группах. Из основной стойки наклоны, повороты, вращения туловища с различной амплитудой и темпом движений;
- б) броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной. Толкание мяча одной рукой и двумя.
- в) подскоки и прыжки с мячом в руках и в ногах. Броски мяча ногами вверх и вперед;
- г) удержание равновесия, стоя на мяче на двух и одной ноге, сидя – наклоны, вращения, подбрасывания и броски мяча, толкание одной рукой и двумя от плеча, от груди вверх, вперед, метание мяча сбоку двумя руками и одной;
- д) лежа на спине, броски мяча из-за головы, от груди одной рукой и двумя, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову; лежа на животе, броски от груди двумя руками, подъем ног с мячом;
- е) передача одного, двух мячей в парах из положения стоя и сидя, перебрасывание одного, двух мячей на бегу, борьба за мяч;
- ж) игры и эстафеты с передачей по кругу одного или нескольких мячей на быстроту (в колонне – над головами и между ног), раскладывание и собирание мячей на время.

2. Упражнения с палкой, с бревном, со скамейкой.

В различных исходных положениях – стоя, сидя, лежа – с палкой в руках (различная ширина хвата) подъем и отведение рук назад, наклоны и повороты с палкой на плечах и за спиной, прыжки через палку.

3. Упражнения со скакалкой.

Прыжки на двух ногах и одной с незначительным сгибанием в коленных суставах, прыжки в полуприседе на двух ногах и с продвижением вперед. Различные эстафеты.

4. Упражнения на гимнастических снарядах (гимнастическая стенка, кольца, канат, шест, перекладина, брусья, конь, козел, гимнастический плинт, стол, скамейка и др.):

1. Висы, лазанья, подтягивания, поднимание согнутых и прямых ног, вращение ног.
2. Размахивания, раскачивания, различные подъемы силой, переворотом в упор, соскоки.
3. Простые и опорные прыжки через коня, козла с жесткого и подкидного мостика в длину и в высоту, впрыгивание и спрыгивание со снарядов на одну и две ноги.
4. Комбинированные прыжки и различные эстафеты с преодолением препятствий с использованием каната.

5. Упражнения с отягощениями (гантели, гири, мешки с песком, штанга):

1. Наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения, броски.
2. Различные подскоки, прыжки и выпрыгивания, ходьба на передней части стопы, с перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, бег с различными отягощениями.
3. Метание гантелей, гирь.
4. Жим, рывок, прием на грудь, толчок и тяга штанги различного веса.

Строевые упражнения – являются средством воспитания у занимающихся дисциплинированности, организованности, формирования правильной и красивой осанки, походки, навыков коллективных действий, развития чувства ритма и темпа движений, способности соразмерять их по времени и в пространстве.

Специальная физическая подготовка

Метание топора на дальность: Развитие силы мышц плечевого пояса, кисти, спины. Развитие координационных способностей.

Метание тынзана на хорей: Развитие силы мышц плечевого пояса, кисти, спины. Развитие координационных способностей.

Бег с палкой: Упражнения, направленные на развитие общей и специальной выносливости. Упражнения, направленные на развитие скоростных качеств. Развитие аэробных возможностей организма.

Тройной прыжок с отталкиванием двумя ногами: Упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей, «взрывной силы». Развитие координационных способностей. Развитие максимальной силы мышц ног, спины, плечевого пояса.

Прыжки через нарты: Упражнения, направленные на развитие общей выносливости. Развитие аэробных возможностей организма. Развитие силовой выносливости мышц стопы, голени.

Комплекс упражнений № 1 по ОФП.

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.

Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 10-15 раз

(не прогибать туловище в поясничном отделе позвоночника, держать прямо).

2. И. П. – основная стойка, ноги на ширине плеч. В руках гантели – 1-1,5 кг. или самодельные гантели (пластиковые бутылки, наполненные песком до необходимого веса).
На раз – отвести руки в стороны;
На два – вернуться в и.п. (до 20 раз)
3. И.П. – о.с., ноги на ширине плеч.
На раз – руки вперёд;
На два – руки вверх;
На три – руки в сторону;
На четыре – и.п. (до 20 раз)
4. И.П. – упор, сидя сзади.
Наклон к правой ноге, к середине, к левой ноге – по 15-20 раз.
5. И.П. – упор, сидя сзади.
Поднимание прямых ног в угол – до 20 раз.
6. И.П. – лёчь на пол, руки вдоль туловища.
Поднимание и опускание прямых ног – 10-15 раз (таз не отрывать от пола).
7. И.П. лёжа на коврикe, ноги под диван (кровать), руки за головой (на плечах).
Поднимание туловища в сед – 20 – 30 раз.
8. И.П. стойка, ноги на ширине плеч, руки за спиной.
Приседание в быстром темпе – 35 – 40 раз.
9. 10 – 15 минут крутим железный обруч (или хулахуп).

Комплекс упражнений № 2 по ОФП.

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. И.П. (исходное положение) – упор, стоя на коленях.
Отжимание от пола, стараясь грудью коснуться пола – 30 раз.
2. И.П. – упор лёжа.
Опускание прямого туловища на пол и поднимание в и.п. – 10 – 15 раз
(особое внимание – держать туловище прямо).
3. И.П. – о. с. руки к плечам (в руках гантели).
На раз – руки вверх;
На два – и.п.;
На три – руки в стороны;
На четыре – и.п. (10 – 15 раз)
4. И.П. – основная стойка, в руках гантели.
На раз – приседание, руки вперёд;
На два – и.п.
5. И.П. – о.ст., руки на поясе.
На раз – наклон вперёд, кулаками (ладонями) касаемся пола;
На два – наклон назад, с доставанием руками пяток.
(30 – 40 раз в каждую сторону)
6. И.П. – упор, сидя сзади.
Поднять ноги в угол и описать прямыми ногами десять раз букву О.
7. Поднимание туловища из положения, лёжа на спине, ноги закреплены (диван, помощь родителей), руки за головой – 30 – 40 раз.
8. И.П. – стойка, ноги шире плеч, руки произвольно (на поясе, за спиной, за головой, с гантелями в руках) («перекаты»).

На раз – сесть на правую ногу, левая прямо, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На два – и.п.;

На три – сесть на левую ногу, (если в руках гантели, то выпрямляем руки вперед);

На четыре – и.п. (10 -15 раз на каждую ногу)

9. И.П. – упор присев.

На раз – упор лёжа.

На два - Упор присев. (15 – 20 раз)

10. Обруч – до 30 минут.

Комплекс упражнений № 3 по ОФП.

До выполнения комплекса нужно «разогреть» мышцы (общеразвивающие упражнения).

1. И. П. – упор лёжа.

Медленно опускаем туловище в течение 4 – 5 секунд.

Медленно поднимаем туловище, до упора лёжа (4 – 5 секунд).

2. Отжимание от дивана (кровати, стула) – три подхода по 10 – 12 раз.

3. И.П. – о.ст. (в руках гантели).

На раз – руки вперёд;

На два – руки вверх;

На три - руки в сторону;

На четыре – опустить руки в низ (до 12 – 15 раз в каждом направлении).

4. И.П. – о.ст., руки на поясе.

40 наклонов вперёд (достаём пол кулаками, ладонями).

5. И.П. – упор, сидя сзади (рисунок 1)

На раз - согнуть ноги;

На два – выпрямить ноги в угол (рисунок 2);

На три – согнуть ноги в угол (рисунок 3);

На четыре – опустить прямые ноги на пол (рисунок 4).

6. И.П. – лечь на коврик, руки вдоль туловища.

Одновременное поднятие туловища и ног.

И.П. (10 – 14 раз)

7. И.П. – лечь на коврик, руки за головой, ноги согнуты в коленях.

Поднятие туловища с поворотом в правую или левую стороны.

И.П. (5 – 8 раз в каждую сторону)

8. И.П. – стойка, ноги врозь, руки за спиной.

«Перекаты» (упражнение № 8 из комплекса № 2) – по 20 – 30 раз на каждую ногу.

9. И.П. упор лёжа.

Прыжком упор присев, упор, лёжа – 20 – 30 раз.

10. Обруч – 30 – 40 минут.

Комплекс ОФП № 1 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»

Для верхних конечностей: поднятие и опускание рук – вперед, вверх, в стороны; круговые движения руками в различных плоскостях, сгибание и разгибание рук из различных исходных положений. Из положения стоя, руки вверх с резиновым бинтом,

выкрут, опуская руки назад за спину и возвращаясь в исходное положение; тоже, но со скакалкой, руки вверх шире плеч.

Для туловища: повороты, наклоны в сторону, вперед из различных исходных положений.

Для нижних конечностей: сгибание и разгибание ног коленных и голеностопных суставах. Поднимание прямой ноги вперед, в сторону (до высоты пояса, груди), назад (выше колена), стоя у гимнастической стенки и опираясь о нее рукой, свободную руку на пояс: а) махи ногой вперед, назад, в сторону, стоя у гимнастической стенки и опираясь на нее рукой (при махе ногой стопу поворачивать наружу, тело и голову держать прямо); б) встать лицом (боком) к стенке и поставить прямую ногу на рейку на высоте пояса. Приседать на опорной ноге, удерживать прямую ногу на рейке; в) стоя у стенки, поднимать прямую ногу вперед, в сторону и назад с помощью тренера (не допускать болевых ощущений).

Комплекс ОФП №2 «Общеразвивающие упражнения для развития подвижности в суставах»

Обучение шпагата рекомендуется начинать с выполнения упражнений, описанных в комплексе №1: поднимание ног в сторону на 90 градусов, содействует хорошему выполнению прямого шпагата и исключает травматические повреждения.

Для нижних конечностей: из упора лежа ноги врозь (шире), носки повернуты наружу, поворот туловища направо и налево, выставляя руки то в одну, то в другую сторону. Поворачиваясь налево, стремиться коснуться пола правым бедром, поворачиваясь направо, - левым бедром; стоя лицом к гимнастической стенке, развести ноги врозь (шире). Держась руками за стенку, стремиться опуститься как можно ниже; тоже, но встать на 2 – 3 рейку.

Выпады, шпагаты.

Для туловища: Разные виды «складочек» в положении сидя.

При выполнении разного вида «складочек» необходимо тянуться максимально вперед.

Вариант 1: вторая нога согнута в колене, пятка внутрь в области паха. Выполнить медленно наклон вперед, до полного касания корпусом передней поверхности вытянутой ноги. Зафиксировать это положение в течение 5 сек. Затем сменить положение ног и повторить упражнение.

Вариант 2: вторая нога согнута в колене, голень параллельна вытянутой ноге, подошва стопы направлена вверх. Методика выполнения та же, что и в варианте 1. Данное упражнение предполагает наличие хорошей подвижности в коленном суставе, потому, если возникают боли, то это сигнал к тому, что упражнение следует выполнять в облегченном варианте.

Комплекс ОФП №3 «Упражнения на развитие силовой выносливости»

Для мышц нижних конечностей

«Приседание»

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка, ноги врозь (другой вариант – широкая стойка ноги врозь), естественный разворот стоп наружу, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить приседание до угла 90° в коленном суставе, на выдохе – вернуться в И.п. Методические

указания: спина выпрямленная (сохранять естественные изгибы позвоночника), не блокировать коленный сустав, колено в проекции на стопу.

«Выпады».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: тазобедренный, коленный, голеностопный. Воздействие на основные мышечные группы: четырехглавая мышца бедра, ягодичные мышцы, мышцы задней группы бедра.

Используемое оборудование: с собственным весом, с гантелями, с бодибаром, с набивным мячом. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, стопы параллельны, взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить шаг назад на носок и согнуть ноги в коленных суставах до угла 90° , на выдохе – вернуться в И.П.

Вариации: выпады вперед и в стороны в динамике (со сменой ног и в статике, когда ноги не меняются). Методические указания те же: спина выпрямлена, колено не выходит за пределы стопы, угол сгибания в коленных суставах не менее 90° .

«Наклоны» (становая тяга).

Упражнение: односуставное. Рабочий сустав: тазобедренный. Воздействие на основные мышечные группы: мышцы задней группы бедра, ягодичные мышцы, мышцы разгибатели позвоночника. Оборудование: с собственным весом, гантели, бодибар, набивной мяч. Движение: И.п.: стойка ноги врозь, хват на ширине плеч (если с бодибаром), взгляд направлен вперед. На вдохе выполнить сгибание в тазобедренном суставе до угла 90° бедро-корпус, на выдохе – вернуться в И.п. Методические указания: спина прямая (сохранять естественные изгибы позвоночника), ход рук с отягощением или без вдоль бедра, не блокировать коленные суставы.

Комплекс ОФП № 4 «Упражнения на развитие силовой выносливости»

«Диагональное скручивание».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота и косые мышцы живота. Движение: И.п.: лежа на спине, руки за головой, ноги согнуты, стопы на полу. На выдохе – выполнить сгибание и одновременно поворот туловища, оторвав лопатки от пола, на вдохе вернуться в И.п.

Методические указания: поясница прижата к полу (коврику), таз зафиксирован, исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника.

«Планка».

Выполнение: И.п.: упор лежа на предплечья, удержание И.п. Методические указания: не прогибаться в пояснице, живот подтянут. Облегченный вариант – с колен.

«Полный сед».

Упражнение: многосуставное. Рабочие суставы: межпозвонковые соединения, тазобедренный сустав. Воздействие на основную мышечную группу: прямая мышца живота, мышцы-сгибатели бедра. Движение: И.п.: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу, на выдохе – выполнить полный сед, на вдохе вернуться в И.п. Методические указания: исключить инерцию и движение в шейном отделе позвоночника. Методические рекомендации и дозировка к выполнению упражнений: В зависимости от уровня физической подготовленности и состояния здоровья количество повторений варьируется от 15 до 30 раз в одну серию. При достижении высокого уровня выполнения упражнений (упражнение выполняется свободно 25-30 раз за одну серию), необходимо менять исходное положение и/или использовать отягощения.

Комплекс ОФП № 5

1. Поднимаясь на носки, развести руки в стороны (5–8 раз).
2. Круговые движения руками в обе стороны (по 6–8 раз).
3. Разведя руки в стороны и встав на носки, поднимать поочередно ноги (10–12 раз).
4. Присесть; вставая, принять положение «ласточки» (6–8 раз).
5. Бег на месте (8–10 с).
6. Наклоны туловища вправо и влево со скольжением рук по бокам и бедрам (10–12 раз).
7. Различные приседания: руки вперед, ноги вместе на ширине плеч и т. п. (10–12 раз).
8. Подскоки: ноги врозь и скрестно (30–40 с).
9. Потягивание и расслабление рук, наклон.
10. Круговые движения туловища 5–6 раз в каждую сторону.
11. Сгибать и разгибать руки в упоре о стул, стол (6–8 раз).
12. Лежа поднимать одну или обе ноги (6–8 раз).
13. Лежа скрещивать ноги и разводить в стороны (10–12 раз).
14. Лежа выполнять движение ногами – «велосипед» (от 30 с до 1 мин).
15. Прыжки со скакалкой 2–3 мин на месте и в движении. После паузы повторить.
16. Спокойная ходьба.

Дни	1 (10 августа)	2 (11 августа)			3 (12 августа)			4 (13 августа)			5 (14 августа)			6 (15 августа)			7 (16 августа)		
Занятия		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Преимущественная направленность занятия	заезд	УЗ	АЭ	ИТ	УЗ	СМП	ТМ	УЗ	АЭ	ТМ	УЗ	АЭ	ТМ	УЗ	ВЗ	ВМ	УЗ	СН (тройной)	Техника (тройной)

Дни	8 (17 августа)			9 (18 августа)			10 (19 августа)			11 (20 августа)			12 (21 августа)			13 (22 августа)		
Занятия	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36
Преимущественная направленность занятия	УЗ	АЭ	СН (тройной)	УЗ	ВЗ	ВМ	УЗ	АЭ	СН (нарты)	УЗ	СН (нарты)	Техника (нарты)	УЗ	АЭ	СН (нарты)	УЗ	ВЗ	АЭ

Дни	14 (23 августа)			15 (24 августа)			16 (25 августа)			17 (26 августа)			18 (27 августа)			19 (28 августа)		
Занятия	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51			
Преимущественная направленность занятия	УЗ	АЭ	АЭ	УЗ	ВЗ	ВМ	УЗ	АЭ	ТМ	УЗ	АЭ	ТМ	УЗ	ВЗ	ИТ	отъезд		

УЗ	Утренняя зарядка
АЭ	Развитие аэробных возможностей
СМП	Развитие силы мышц плечевого пояса, рук, спины
СН (тройной)	Развитие силы мышц ног (тройной)
СН (нарты)	Развитие силы ног (нарты)
ТМ	Техника метания
ВЗ	Восстановительное занятие
ВМ	Восстановительные мероприятия (массаж, сауна)
ИТ	Игровая тренировка

Бег на длинные дистанции

Имитация прыжков

Упр. Гибкость. Лёгкий бег и т.д.