**КОНСПЕКТ**

**ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

*для спортсменов, занимающихся в группе / или спортсменов, занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки (ТГ-1)*

*Пауэрлифтинг.*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Бахшиев Роман Мехман оглы | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | **24.01.2022** | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | ТГ-1 | | |
| **Направленность тренировки** | | Поддержание силовых качеств мышц ног и мышц спины | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Велотренажер, Резиновая петля | | |
| **содержание** | | | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка) 15 мин** | | | | |
| ОРУ  Наклон головы вперед, назад, влево, вправо.  Круговые движения руками в плечевых суставах вперед и назад.  Круговые движения руками в локтевых суставах от себя к себе.  Круговые движения в запястье пальцы сцеплены в замок.  Повороты туловища влево и вправо руки перед грудью.  Наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.  Круговые движения в тазобедренном суставе.  Круговые движения коленями.  Круговые движения стопой. | | | 8-10р.  по 10-15р.  по 10-15р.  по15-20р.  по 10-12р.  10-12р.  по 10-15р.  по 10-15р.  по 10-15р. | Упражнения делаем спокойно без резких движений. |
| **2. Основная часть 60 мин** | | | | |
| 1. Приседания(сумо) 2. Румынская тяга 3. Выпады 4. Велотренажер | | | 4-8п. х 10-15р.  4-8п. х 10-15р.  3-5п. х 10-15р.  20-30мин. | Ноги шире плеч, спина ровная плечи не опускаем, при опускании делаем вдох при поднимании выдох,использовать для отягощения резиновые петли.  Использовать резиновую петлю или гантели. Спина ровная, ноги на ширине плеч, при наклоне делаем вдох, ноги в коленях слегка согнуты отводим таз назад.  Встаньте ровно, поставьте ступни параллельно друг другу чуть шире бедер. Спину слегка прогните в пояснице, колени чуть согните. Сделать широкий шаг вперед, удерживая туловище в ровном положении, при этом центр тяжести должен быть на выставленной вперед ноге. Присесть на переднюю ногу. Угол между бедром и голенью должен быть прямым, согнутое колено – на уровне стопы.Подняться из приседа и отшагнуть назад в исходное положение. Повторитьупражнение на другую ногу. Для нагрузки используем гантели.  Следить за пульсом, работать в диапазоне 130-140. |
| **3. Заключительная часть 15 мин** | | | | |
| 1. Подьем туловища 2. Упражения на растяжку ног, спины. | | | 3-8п. х мах.  10-15мин. | Лежа на полу, стопы на полу можно закрепить, ноги согнуты в коленом суставе, при подъеме делаем выдох, руки за головой в замок.  Упражнения делаем спокойно без резких движений. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Бахшиев Роман Мехман оглы | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | **25.01.2022** | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | ТГ-1 | | |
| **Направленность тренировки** | | Поддержание силовых качеств мышц ног, рук и мышц спины | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Резиновая петля | | |
| **содержание** | | | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| ОРУ  Круговые движения головой влево и вправо.  Круговые движения в плечевых суставах вперед и назад.  Наклоны туловища вперед к правой и левой ноге.  Круговые движения руками в локтевых суставах от себя к себе.  Круговые движения в запястье пальцы сцеплены в замок.  Повороты туловища влево и вправо руки перед грудью.  Круговые движения в тазобедренном суставе.  Круговые движения коленями.  Круговые движения стопой. | | | 8-10р.  по 10р.  по 8-10р.  по15-20р.  по 10-12р.  10-12р.  по 10-15р.  по 10-15р.  по 10-15р. | Упражнения делаем спокойно без резких движений. |
| **2. Основная часть** | | | | |
| 1. Приседания(классика) 2. Тяга становая 3. Выпады 4. Разгибания рук из за головы | | | 5-8п. х 20-25р.  4-8п. х 15-25р.  3-5п. х 10-15р.  3-5п. х 8-15р. | Ноги шире плеч, спина ровная плечи не опускаем, при опускании делаем вдох при поднимании выдох,использовать для отягощения резиновые петли.  Спина ровная, лопатки сведены ноги на ширине плеч на опускании делаем вдох на выдохе выпремляем ноги.  Встаньте ровно, поставьте ступни параллельно друг другу чуть шире бедер. Спину слегка прогните в пояснице, колени чуть согните. Сделать широкий шаг вперед, удерживая туловище в ровном положении, при этом центр тяжести должен быть на выставленной вперед ноге. Присесть на переднюю ногу. Угол между бедром и голенью должен быть прямым, согнутое колено – на уровне стопы.Подняться из приседа и отшагнуть назад в исходное положение. Повторитьупражнение на другую ногу. Для нагрузки используем гантели.  Использовать резиновую петлю или гантели. При сгибании рук локти направлены вперед. |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| 1. Подьем туловища 2. Упражения на растяжку мышц груди, рук, ног, спины. | | | 3-8п. х мах.  10-15мин. | Лежа на полу, стопы на полу можно закрепить, ноги согнуты в коленом суставе, при подъеме делаем выдох, руки за головой в замок.  Упражнения делаем спокойно без резких движений. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Бахшиев Роман Мехман оглы | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | **26.01.2022** | |
| **Этап спортивной подготовки** | ТГ-1 | |
| **Задачи тренировочного занятия** | * Физическая подготовка. * Обучение техники приседаний * Совершенствование техники подтягивания и отжимания на брусьях * Развитие силы мышц рук, груди и спины. | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Инвентарь: Площадка  Форма одежды: шорты, футболка, кроссовки, борцовки. | |
| **содержание** | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| 1. **Подготовительная часть 10 мин**   **(разминка)** | | |
| **1.Круговые движения кистями рук** | **40-50сек** | *(Стойка ноги на ширине плеч, стоим прямо. Руки держим вытянутыми вперед на уровне плеч. Ладони держим разжатыми. Производим вращение кистей по 20-30 сек в каждую сторону, удерживая предплечья неподвижными. Сначала сжимаем руки в кулак и ослабляем, продолжая делать кистевые вращения. Затем ослабляем руки и опускаем их, но продолжая проводить ими кистевые вращения. Делаем это попеременно со сжатием рук в кулаки.)* |
| **2.Круговые движения руками вперед и назад** | **40-50сек** | *(Для проведения таких упражнений нужно поставить ноги на ширине плеч и немного согнуть их. Далее от стопы передаем импульсное движение и начинаем раскручивать руки.* |
| **2. Основная часть 65 мин** | | |
| **1.Приседания ноги широко** | **20 раз × 5 подходов** | *Расставьте ноги широко, а носки максимально разверните в стороны. Спину держите ровно, чуть прогнув в пояснице. Взгляд направлен вперед, грудь вверх, руки сомкнуты перед собой. На вдохе начинайте приседать: старайтесь спину держать максимально прямо, подбородок и грудь вверх, таз опускайте вниз. Наклон спины только для того, чтобы удержать равновесие. Во время приседания следите за коленями – они должны «идти» строго в направлении носков. Упирайтесь в пол пятками, а не носками (для этого старайтесь держать спину как можно вертикальнее). Опускайтесь до уровня, когда ваши бедра будут параллельны полу. Сильно напрягите ягодицы в начале подъема. На выдохе вытолкните себя ягодицами вверх, упираясь в пол пятками. Следите за тем, чтобы во время подъема колени* |
| **2.** **Отжимания на брусьях** | **15×4 подхода** | И.п- Примите начальное положение на брусьях – на прямых руках, хватом чуть шире плеч. Ноги согните в коленях и скрестите так, чтобы они не касались пола. На вдохе медленно опуститесь вниз, разводя локти в стороны. Корпус старайтесь наклонить вперед, сгибая верхнюю часть спины. Опускайтесь до той точки, пока вы не почувствуете хорошее растяжение грудных мышц, но не провисайте слишком глубоко между брусьями, иначе вытаскивать себя из нижней точки вы будете трицепсами. На выдохе подконтрольно поднимитесь вверх, максимально напрягая грудные мышцы. Ваша задача – тянуться вверх позвоночником. В верхней точке максимально напрягите грудь и задержитесь на 1–2 секунды. Локти к корпусу не прижимайте. Снова опуститесь вниз. Повторите движение нужное количество раз.  Отжимания на брусьях – это классическое упражнение для тренировки грудных мышц. Важную роль в получении результатов имеет техника. Она подразумевает то, что трицепсы максимально выключаются из работы, оставляя грудным большую часть нагрузки. Включив упражнение в свою тренировочную программу, вы сможете эффективно и качественно проработать нижнюю и среднюю часть мышц груди. |
| **3. Подтягивания на перекладине.** | **12 раз × 5 подходов** | *И.п- Повисните на перекладине. Чтобы полностью растянуть широчайшие, представьте, что ваши ладони — не более чем крюки, на которых висит все тело: руки полностью выпрямлены и расслаблены, напряжены лишь предплечья, обеспечивающие прочный хват. Это нижняя точка упражнения.*  *Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, напрягите широчайшие и подтянитесь вверх. Во время подтягивания локти должны всегда оставаться на одном и том же месте, не тяните их к бокам туловища.*  *Подтягивайте себя вверх до тех пор, пока подбородок не окажется на одном уровне с перекладиной или чуть выше ее. Это верхняя точка.*  *Выдохните и плавно опуститесь вниз в исходное положение.*  *Лучшего упражнения для развития силы и стимуляции роста широчайших просто не существует. Именно поэтому подтягивания являются обязательным элементом любой тренировки спины.*  *Сила мышц, задействованных при выполнении подтягиваний, крайне важна при выполнении любых движений, которым свойственно подтягивание тела к зафиксированным рукам. Регулярно выполняя подтягивания, вы повысите свое мастерство в скалолазании, гимнастике (упражнения на перекладине, кольцах, брусьях), плавании (в особенности баттерфляй и кроль).*  *Техника: Подтягивания на перекладине*  *Подпрыгните и ухватитесь за перекладину широким хватом. Расстояние между ладонями на 20-25 см шире плеч.* |
| **4.Пресс (Подъем ног в висе на шведской стенке)** | **20×4 подходов** | *Подъем ног в висе на шведской стенке прекрасно прорабатывает весь пресс, максимальным образом нагружая нижний участок прямой мышцы живота. Как правило, именно нижнюю часть пресса проработать сложнее всего, и если сверху кубики прорисовываются довольно быстро, то красивый рельеф снизу – задача не столь тривиальная.*  *Исходное положение – вис на шведской стенке или турнике с прямыми руками и ногами. Высота перекладины должна быть такой, чтоб ногами вы или слегка касались пола или (лучше) чтобы не касались его вообще. Руки при выполнении упражнения играют роль сцепки с перекладиной, то есть в движении не участвуют. Копчик слегка подкрутите вперед, ощутив, что пресс напрягся. На выдохе поднимите ноги и подкрутите таз вперед. Угол между корпусом и бедрами должен быть меньше 90 градусов, независимо от того, поднимаете вы колени или прямые ноги. То есть бедра поднимаются выше параллели с полом, а таз подкручивается вперед. Кстати, абсолютно прямые ноги поднять будет крайне сложно, если у вас недостаточная растяжка задней поверхности бедер. Поэтому, как правило, большинство спортсменов поднимают ноги не полностью прямыми, а чуть согнутыми. В верхней точке задержитесь на пару секунд.* |
| **3. Заключительная часть 15 мин** | | |
| **1.Растяжка ног (у шведской стенки)** | **По 40 сек** | *Наличие перекладин на различной высоте позволяют плавно увеличивать нагрузку для растягиваемых мышц. Самое простое упражнение на растяжку паховых мышц – положить ногу на перекладину и тянуться к ее носку. При этом движение нужно осуществлять не только руками, но и всем корпусом, стараясь грудью прижаться к ноге. Выполнять упражнение нужно очень плавно, увеличивая длительность от 30 секунд и до 2 минут. Со временем можно переходить на более высокую перекладину.*  *Спину, зажатость которой особенно чувствуются при сидячей работе, можно растягивать несколькими способами:*  *Стоя спиной к шведской стенке и держась за нее руками выполнять наклоны вперед, задерживаясь в наклоне.* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Бахшиев Роман Мехман оглы | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | **28.01.2022** | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | ТГ-1 | | |
| **Направленность тренировки** | | Поддержание силовых качеств мышц ног и мышц спины | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | |  | | |
| **содержание** | | | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка) 15 мин** | | | | |
| ОРУ  Наклон головы вперед, назад, влево, вправо.  Круговые движения в плечевых суставах вперед и назад.  Наклоны туловища вперед к правой и левой ноге.  Круговые движения руками в локтевых суставах от себя к себе.  Круговые движения в запястье пальцы сцеплены в замок.  Повороты туловища влево и вправо руки перед грудью.  Наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.  Круговые движения в тазобедренном суставе. | | | 8-10р.  по 10р.  по 8-10р.  по15-20р.  по 10-12р.  10-12р.  по 10-15р.  по 10-15р.  по 10-15р. | Упражнения делаем спокойно без резких движений. |
| **2. Основная часть 60 мин** | | | | |
| 1. Отжимания от пола 2. Приседания(сумо) 3. Приседания с выпрыгиванием 4. Выпады | | | 5-8п. х 20-30р.  8-10п. х 20-25р.  4-8п. х 10-15р.  3-5п. х 10-15р. | Отжимания на скорость вырабатываем выносливость. Руки шире плеч, касаемся грудью пола, на опускании делаем вдох на поднимании выдох. Для дополнительной нагрузки можно использовать резиновые петли.  Ноги шире плеч, спина ровная плечи не опускаем, при опускании делаем вдох при поднимании выдох,использовать для отягощения резиновые петли.  Спина ровная, ноги на ширине плеч на опускании делаем вдох на выдохе выпремляем ноги и выпригиваем. Приземляемся на носки.  Встаньте ровно, поставьте ступни параллельно друг другу чуть шире бедер. Спину слегка прогните в пояснице, колени чуть согните. Сделать широкий шаг вперед, удерживая туловище в ровном положении, при этом центр тяжести должен быть на выставленной вперед ноге. Присесть на переднюю ногу. Угол между бедром и голенью должен быть прямым, согнутое колено – на уровне стопы.Подняться из приседа и отшагнуть назад в исходное положение. Повторитьупражнение на другую ногу. Для нагрузки используем гантели. |
| **3. Заключительная часть 15 мин** | | | | |
| 1. Подьем туловища 2. Упражения на растяжку мышц груди, рук, ног, спины. | | | 3-8п. х мах.  10-15мин. | Лежа на полу, стопы на полу можно закрепить, ноги согнуты в коленом суставе, при подъеме делаем выдох, руки за головой в замок.  Упражнения делаем спокойно без резких движений. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Бахшиев Роман Мехман оглы | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | **29.01.2022** | | |
| **Вид спорта, этап спортивной подготовки** | ТГ-1 | | |
| **Направленность тренировки** | Поддержание силовых качеств мышц ног, рук и мышц спины | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Резиновая петля, гантели | | |
| **Содержание** | | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка) 15 мин** | | | |
| Комплекс ОРУ  Круговые движения головой влево и вправо  Круговые движения в плечевых суставах вперед и назад  Наклоны туловища вперед к правой и левой ноге  Круговые движения руками в локтевых суставах от себя к себе  Круговые движения в запястье пальцы сцеплены в замок  Повороты туловища влево и вправо руки перед грудью Круговые движения в тазобедренном суставе  Круговые движения коленями  Круговые движения стопой | | 8-10  10  8-10  15-20  10-12  10-12  10-15  10-15  10-15 | Упражнения выполняются спокойно, без резких движений. |
| **2. Основная часть 60 мин** | | | |
| 1. Приседания(классика) 2. Тяга становая 3. Выпады 4. Разгибания рук из за головы | | 5-8п. х 20-25р.  4-8п. х 15-25р.  3-5п. х 10-15р.  3-5п. х 8-15р. | Ноги шире плеч, спина ровная плечи не опускаем, при опускании делаем вдох, при поднимании выдох, использовать для отягощения резиновые петли.  Спина ровная, лопатки сведены, ноги на ширине плеч на опускании – вдох, на выдохе выпрямляем ноги.  Ступни параллельно друг другу, чуть шире бедер; спину слегка прогнуть в пояснице, колени слегка согнуть.  Сделать широкий шаг вперед, удерживая туловище в ровном положении, при этом центр тяжести должен быть на выставленной вперед ноге; присесть на переднюю ногу, угол между бедром и голенью должен быть прямым, согнутое колено – на уровне стопы. Подняться из приседа и вернуться в исходное положение. Для нагрузки используем гантели.  Использовать резиновую петлю или гантели. При сгибании рук локти направлены вперед. |
| **3. Заключительная часть 15 мин** | | | |
| 1. Подъем туловища 2. Упражнения на растяжку мышц груди, рук, ног, спины. | | 3-8п. х мах.  10-15мин. | Лежа на полу, стопы на полу, ноги согнуты в коленом суставе, при подъеме - выдох, руки за головой в замок.  Упражнения выполняются спокойно, без резких движений. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Бахшиев Роман Мехман оглы | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | **31.01.2022** | | |
| **Этап спортивной подготовки** | ТГ-1 | | |
| **Направленность тренировки** | Поддержание силовых качеств мышц ног и мышц спины | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** |  | | |
| **содержание** | | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка) 15 мин** | | | |
| ОРУ  Наклон головы вперед, назад, влево, вправо.  Круговые движения в плечевых суставах вперед и назад.  Наклоны туловища вперед к правой и левой ноге.  Круговые движения руками в локтевых суставах от себя к себе.  Круговые движения в запястье пальцы сцеплены в замок.  Повороты туловища влево и вправо руки перед грудью.  Наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.  Круговые движения в тазобедренном суставе. | | 8-10р.  по 10р.  по 8-10р.  по15-20р.  по 10-12р.  10-12р.  по 10-15р.  по 10-15р.  по 10-15р. | Упражнения делаем спокойно без резких движений. |
| **2. Основная часть 60 мин** | | | |
| 1. Отжимания от пола 2. Приседания(сумо) 3. Приседания с выпрыгиванием 4. Выпады | | 5-8п. х 20-30р.  8-10п. х 20-25р.  4-8п. х 10-15р.  3-5п. х 10-15р. | Отжимания на скорость вырабатываем выносливость. Руки шире плеч, касаемся грудью пола, на опускании делаем вдох на поднимании выдох. Для дополнительной нагрузки можно использовать резиновые петли.  Ноги шире плеч, спина ровная плечи не опускаем, при опускании делаем вдох при поднимании выдох,использовать для отягощения резиновые петли.  Спина ровная, ноги на ширине плеч на опускании делаем вдох на выдохе выпремляем ноги и выпригиваем. Приземляемся на носки.  Встаньте ровно, поставьте ступни параллельно друг другу чуть шире бедер. Спину слегка прогните в пояснице, колени чуть согните. Сделать широкий шаг вперед, удерживая туловище в ровном положении, при этом центр тяжести должен быть на выставленной вперед ноге. Присесть на переднюю ногу. Угол между бедром и голенью должен быть прямым, согнутое колено – на уровне стопы.Подняться из приседа и отшагнуть назад в исходное положение. Повторитьупражнение на другую ногу. Для нагрузки используем гантели. |
| **3. Заключительная часть 15 мин** | | | |
| 1. Подьем туловища 2. Упражения на растяжку мышц груди, рук, ног, спины. | | 3-8п. х мах.  10-15мин. | Лежа на полу, стопы на полу можно закрепить, ноги согнуты в коленом суставе, при подъеме делаем выдох, руки за головой в замок.  Упражнения делаем спокойно без резких движений. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Бахшиев Роман Мехман оглы | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | **01.02.2022** | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | ТГ-1 | | |
| **Направленность тренировки** | | Поддержание силовых качеств мышц ног, рук и мышц спины | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Резиновая петля | | |
| **содержание** | | | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| ОРУ  Круговые движения головой влево и вправо.  Круговые движения в плечевых суставах вперед и назад.  Наклоны туловища вперед к правой и левой ноге.  Круговые движения руками в локтевых суставах от себя к себе.  Круговые движения в запястье пальцы сцеплены в замок.  Повороты туловища влево и вправо руки перед грудью.  Круговые движения в тазобедренном суставе.  Круговые движения коленями.  Круговые движения стопой. | | | 8-10р.  по 10р.  по 8-10р.  по15-20р.  по 10-12р.  10-12р.  по 10-15р.  по 10-15р.  по 10-15р. | Упражнения делаем спокойно без резких движений. |
| **2. Основная часть** | | | | |
| 1. Приседания(классика) 2. Тяга становая 3. Выпады 4. Разгибания рук из за головы | | | 5-8п. х 20-25р.  4-8п. х 15-25р.  3-5п. х 10-15р.  3-5п. х 8-15р. | Ноги шире плеч, спина ровная плечи не опускаем, при опускании делаем вдох при поднимании выдох,использовать для отягощения резиновые петли.  Спина ровная, лопатки сведены ноги на ширине плеч на опускании делаем вдох на выдохе выпремляем ноги.  Встаньте ровно, поставьте ступни параллельно друг другу чуть шире бедер. Спину слегка прогните в пояснице, колени чуть согните. Сделать широкий шаг вперед, удерживая туловище в ровном положении, при этом центр тяжести должен быть на выставленной вперед ноге. Присесть на переднюю ногу. Угол между бедром и голенью должен быть прямым, согнутое колено – на уровне стопы.Подняться из приседа и отшагнуть назад в исходное положение. Повторитьупражнение на другую ногу. Для нагрузки используем гантели.  Использовать резиновую петлю или гантели. При сгибании рук локти направлены вперед. |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| 1. Подьем туловища 2. Упражения на растяжку мышц груди, рук, ног, спины. | | | 3-8п. х мах.  10-15мин. | Лежа на полу, стопы на полу можно закрепить, ноги согнуты в коленом суставе, при подъеме делаем выдох, руки за головой в замок.  Упражнения делаем спокойно без резких движений. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Бахшиев Роман Мехман оглы | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | **02.02.2022** | |
| **Этап спортивной подготовки** | ТГ-1 | |
| **Задачи тренировочного занятия** | * Физическая подготовка. * Обучение техники приседаний * Совершенствование техники подтягивания и отжимания на брусьях * Развитие силы мышц рук, груди и спины. | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Инвентарь: Площадка  Форма одежды: шорты, футболка, кроссовки, борцовки. | |
| **содержание** | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| 1. **Подготовительная часть 10 мин**   **(разминка)** | | |
| **1.Круговые движения кистями рук** | **40-50сек** | *(Стойка ноги на ширине плеч, стоим прямо. Руки держим вытянутыми вперед на уровне плеч. Ладони держим разжатыми. Производим вращение кистей по 20-30 сек в каждую сторону, удерживая предплечья неподвижными. Сначала сжимаем руки в кулак и ослабляем, продолжая делать кистевые вращения. Затем ослабляем руки и опускаем их, но продолжая проводить ими кистевые вращения. Делаем это попеременно со сжатием рук в кулаки.)* |
| **2.Круговые движения руками вперед и назад** | **40-50сек** | *(Для проведения таких упражнений нужно поставить ноги на ширине плеч и немного согнуть их. Далее от стопы передаем импульсное движение и начинаем раскручивать руки.* |
| **2. Основная часть 65 мин** | | |
| **1.Приседания ноги широко** | **20 раз × 5 подходов** | *Расставьте ноги широко, а носки максимально разверните в стороны. Спину держите ровно, чуть прогнув в пояснице. Взгляд направлен вперед, грудь вверх, руки сомкнуты перед собой. На вдохе начинайте приседать: старайтесь спину держать максимально прямо, подбородок и грудь вверх, таз опускайте вниз. Наклон спины только для того, чтобы удержать равновесие. Во время приседания следите за коленями – они должны «идти» строго в направлении носков. Упирайтесь в пол пятками, а не носками (для этого старайтесь держать спину как можно вертикальнее). Опускайтесь до уровня, когда ваши бедра будут параллельны полу. Сильно напрягите ягодицы в начале подъема. На выдохе вытолкните себя ягодицами вверх, упираясь в пол пятками. Следите за тем, чтобы во время подъема колени* |
| **2.** **Отжимания на брусьях** | **15×4 подхода** | И.п- Примите начальное положение на брусьях – на прямых руках, хватом чуть шире плеч. Ноги согните в коленях и скрестите так, чтобы они не касались пола. На вдохе медленно опуститесь вниз, разводя локти в стороны. Корпус старайтесь наклонить вперед, сгибая верхнюю часть спины. Опускайтесь до той точки, пока вы не почувствуете хорошее растяжение грудных мышц, но не провисайте слишком глубоко между брусьями, иначе вытаскивать себя из нижней точки вы будете трицепсами. На выдохе подконтрольно поднимитесь вверх, максимально напрягая грудные мышцы. Ваша задача – тянуться вверх позвоночником. В верхней точке максимально напрягите грудь и задержитесь на 1–2 секунды. Локти к корпусу не прижимайте. Снова опуститесь вниз. Повторите движение нужное количество раз.  Отжимания на брусьях – это классическое упражнение для тренировки грудных мышц. Важную роль в получении результатов имеет техника. Она подразумевает то, что трицепсы максимально выключаются из работы, оставляя грудным большую часть нагрузки. Включив упражнение в свою тренировочную программу, вы сможете эффективно и качественно проработать нижнюю и среднюю часть мышц груди. |
| **3. Подтягивания на перекладине.** | **12 раз × 5 подходов** | *И.п- Повисните на перекладине. Чтобы полностью растянуть широчайшие, представьте, что ваши ладони — не более чем крюки, на которых висит все тело: руки полностью выпрямлены и расслаблены, напряжены лишь предплечья, обеспечивающие прочный хват. Это нижняя точка упражнения.*  *Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, напрягите широчайшие и подтянитесь вверх. Во время подтягивания локти должны всегда оставаться на одном и том же месте, не тяните их к бокам туловища.*  *Подтягивайте себя вверх до тех пор, пока подбородок не окажется на одном уровне с перекладиной или чуть выше ее. Это верхняя точка.*  *Выдохните и плавно опуститесь вниз в исходное положение.*  *Лучшего упражнения для развития силы и стимуляции роста широчайших просто не существует. Именно поэтому подтягивания являются обязательным элементом любой тренировки спины.*  *Сила мышц, задействованных при выполнении подтягиваний, крайне важна при выполнении любых движений, которым свойственно подтягивание тела к зафиксированным рукам. Регулярно выполняя подтягивания, вы повысите свое мастерство в скалолазании, гимнастике (упражнения на перекладине, кольцах, брусьях), плавании (в особенности баттерфляй и кроль).*  *Техника: Подтягивания на перекладине*  *Подпрыгните и ухватитесь за перекладину широким хватом. Расстояние между ладонями на 20-25 см шире плеч.* |
| **4.Пресс (Подъем ног в висе на шведской стенке)** | **20×4 подходов** | *Подъем ног в висе на шведской стенке прекрасно прорабатывает весь пресс, максимальным образом нагружая нижний участок прямой мышцы живота. Как правило, именно нижнюю часть пресса проработать сложнее всего, и если сверху кубики прорисовываются довольно быстро, то красивый рельеф снизу – задача не столь тривиальная.*  *Исходное положение – вис на шведской стенке или турнике с прямыми руками и ногами. Высота перекладины должна быть такой, чтоб ногами вы или слегка касались пола или (лучше) чтобы не касались его вообще. Руки при выполнении упражнения играют роль сцепки с перекладиной, то есть в движении не участвуют. Копчик слегка подкрутите вперед, ощутив, что пресс напрягся. На выдохе поднимите ноги и подкрутите таз вперед. Угол между корпусом и бедрами должен быть меньше 90 градусов, независимо от того, поднимаете вы колени или прямые ноги. То есть бедра поднимаются выше параллели с полом, а таз подкручивается вперед. Кстати, абсолютно прямые ноги поднять будет крайне сложно, если у вас недостаточная растяжка задней поверхности бедер. Поэтому, как правило, большинство спортсменов поднимают ноги не полностью прямыми, а чуть согнутыми. В верхней точке задержитесь на пару секунд.* |
| **3. Заключительная часть 15 мин** | | |
| **1.Растяжка ног (у шведской стенки)** | **По 40 сек** | *Наличие перекладин на различной высоте позволяют плавно увеличивать нагрузку для растягиваемых мышц. Самое простое упражнение на растяжку паховых мышц – положить ногу на перекладину и тянуться к ее носку. При этом движение нужно осуществлять не только руками, но и всем корпусом, стараясь грудью прижаться к ноге. Выполнять упражнение нужно очень плавно, увеличивая длительность от 30 секунд и до 2 минут. Со временем можно переходить на более высокую перекладину.*  *Спину, зажатость которой особенно чувствуются при сидячей работе, можно растягивать несколькими способами:*  *Стоя спиной к шведской стенке и держась за нее руками выполнять наклоны вперед, задерживаясь в наклоне.* |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Бахшиев Роман Мехман оглы | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | **04.02.2022** | |
| **Этап спортивной подготовки** | ТГ-1 | |
| **Задачи тренировочного занятия** | * Физическая подготовка. * Обучение техники приседаний * Совершенствование техники подтягивания и отжимания на брусьях * Развитие силы мышц рук, груди и спины. | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Инвентарь: Площадка  Форма одежды: шорты, футболка, кроссовки, борцовки. | |
| **содержание** | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| 1. **Подготовительная часть 10 мин**   **(разминка)** | | |
| **1.Круговые движения кистями рук** | **40-50сек** | *(Стойка ноги на ширине плеч, стоим прямо. Руки держим вытянутыми вперед на уровне плеч. Ладони держим разжатыми. Производим вращение кистей по 20-30 сек в каждую сторону, удерживая предплечья неподвижными. Сначала сжимаем руки в кулак и ослабляем, продолжая делать кистевые вращения. Затем ослабляем руки и опускаем их, но продолжая проводить ими кистевые вращения. Делаем это попеременно со сжатием рук в кулаки.)* |
| **2.Круговые движения руками вперед и назад** | **40-50сек** | *(Для проведения таких упражнений нужно поставить ноги на ширине плеч и немного согнуть их. Далее от стопы передаем импульсное движение и начинаем раскручивать руки.* |
| **2. Основная часть 65 мин** | | |
| **1.Приседания ноги широко** | **20 раз × 5 подходов** | *Расставьте ноги широко, а носки максимально разверните в стороны. Спину держите ровно, чуть прогнув в пояснице. Взгляд направлен вперед, грудь вверх, руки сомкнуты перед собой. На вдохе начинайте приседать: старайтесь спину держать максимально прямо, подбородок и грудь вверх, таз опускайте вниз. Наклон спины только для того, чтобы удержать равновесие. Во время приседания следите за коленями – они должны «идти» строго в направлении носков. Упирайтесь в пол пятками, а не носками (для этого старайтесь держать спину как можно вертикальнее). Опускайтесь до уровня, когда ваши бедра будут параллельны полу. Сильно напрягите ягодицы в начале подъема. На выдохе вытолкните себя ягодицами вверх, упираясь в пол пятками. Следите за тем, чтобы во время подъема колени* |
| **2.** **Отжимания на брусьях** | **15×4 подхода** | И.п- Примите начальное положение на брусьях – на прямых руках, хватом чуть шире плеч. Ноги согните в коленях и скрестите так, чтобы они не касались пола. На вдохе медленно опуститесь вниз, разводя локти в стороны. Корпус старайтесь наклонить вперед, сгибая верхнюю часть спины. Опускайтесь до той точки, пока вы не почувствуете хорошее растяжение грудных мышц, но не провисайте слишком глубоко между брусьями, иначе вытаскивать себя из нижней точки вы будете трицепсами. На выдохе подконтрольно поднимитесь вверх, максимально напрягая грудные мышцы. Ваша задача – тянуться вверх позвоночником. В верхней точке максимально напрягите грудь и задержитесь на 1–2 секунды. Локти к корпусу не прижимайте. Снова опуститесь вниз. Повторите движение нужное количество раз.  Отжимания на брусьях – это классическое упражнение для тренировки грудных мышц. Важную роль в получении результатов имеет техника. Она подразумевает то, что трицепсы максимально выключаются из работы, оставляя грудным большую часть нагрузки. Включив упражнение в свою тренировочную программу, вы сможете эффективно и качественно проработать нижнюю и среднюю часть мышц груди. |
| **3. Подтягивания на перекладине.** | **12 раз × 5 подходов** | *И.п- Повисните на перекладине. Чтобы полностью растянуть широчайшие, представьте, что ваши ладони — не более чем крюки, на которых висит все тело: руки полностью выпрямлены и расслаблены, напряжены лишь предплечья, обеспечивающие прочный хват. Это нижняя точка упражнения.*  *Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, напрягите широчайшие и подтянитесь вверх. Во время подтягивания локти должны всегда оставаться на одном и том же месте, не тяните их к бокам туловища.*  *Подтягивайте себя вверх до тех пор, пока подбородок не окажется на одном уровне с перекладиной или чуть выше ее. Это верхняя точка.*  *Выдохните и плавно опуститесь вниз в исходное положение.*  *Лучшего упражнения для развития силы и стимуляции роста широчайших просто не существует. Именно поэтому подтягивания являются обязательным элементом любой тренировки спины.*  *Сила мышц, задействованных при выполнении подтягиваний, крайне важна при выполнении любых движений, которым свойственно подтягивание тела к зафиксированным рукам. Регулярно выполняя подтягивания, вы повысите свое мастерство в скалолазании, гимнастике (упражнения на перекладине, кольцах, брусьях), плавании (в особенности баттерфляй и кроль).*  *Техника: Подтягивания на перекладине*  *Подпрыгните и ухватитесь за перекладину широким хватом. Расстояние между ладонями на 20-25 см шире плеч.* |
| **4.Пресс (Подъем ног в висе на шведской стенке)** | **20×4 подходов** | *Подъем ног в висе на шведской стенке прекрасно прорабатывает весь пресс, максимальным образом нагружая нижний участок прямой мышцы живота. Как правило, именно нижнюю часть пресса проработать сложнее всего, и если сверху кубики прорисовываются довольно быстро, то красивый рельеф снизу – задача не столь тривиальная.*  *Исходное положение – вис на шведской стенке или турнике с прямыми руками и ногами. Высота перекладины должна быть такой, чтоб ногами вы или слегка касались пола или (лучше) чтобы не касались его вообще. Руки при выполнении упражнения играют роль сцепки с перекладиной, то есть в движении не участвуют. Копчик слегка подкрутите вперед, ощутив, что пресс напрягся. На выдохе поднимите ноги и подкрутите таз вперед. Угол между корпусом и бедрами должен быть меньше 90 градусов, независимо от того, поднимаете вы колени или прямые ноги. То есть бедра поднимаются выше параллели с полом, а таз подкручивается вперед. Кстати, абсолютно прямые ноги поднять будет крайне сложно, если у вас недостаточная растяжка задней поверхности бедер. Поэтому, как правило, большинство спортсменов поднимают ноги не полностью прямыми, а чуть согнутыми. В верхней точке задержитесь на пару секунд.* |
| **3. Заключительная часть 15 мин** | | |
| **1.Растяжка ног (у шведской стенки)** | **По 40 сек** | *Наличие перекладин на различной высоте позволяют плавно увеличивать нагрузку для растягиваемых мышц. Самое простое упражнение на растяжку паховых мышц – положить ногу на перекладину и тянуться к ее носку. При этом движение нужно осуществлять не только руками, но и всем корпусом, стараясь грудью прижаться к ноге. Выполнять упражнение нужно очень плавно, увеличивая длительность от 30 секунд и до 2 минут. Со временем можно переходить на более высокую перекладину.*  *Спину, зажатость которой особенно чувствуются при сидячей работе, можно растягивать несколькими способами:*  *Стоя спиной к шведской стенке и держась за нее руками выполнять наклоны вперед, задерживаясь в наклоне.* |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Бахшиев Роман Мехман оглы | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | **05.02.2022** | | |
| **Вид спорта, этап спортивной подготовки** | ТГ-1 | | |
| **Направленность тренировки** | Поддержание силовых качеств мышц ног, рук и мышц спины | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Резиновая петля, гантели | | |
| **Содержание** | | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка) 15 мин** | | | |
| Комплекс ОРУ  Круговые движения головой влево и вправо  Круговые движения в плечевых суставах вперед и назад  Наклоны туловища вперед к правой и левой ноге  Круговые движения руками в локтевых суставах от себя к себе  Круговые движения в запястье пальцы сцеплены в замок  Повороты туловища влево и вправо руки перед грудью Круговые движения в тазобедренном суставе  Круговые движения коленями  Круговые движения стопой | | 8-10  10  8-10  15-20  10-12  10-12  10-15  10-15  10-15 | Упражнения выполняются спокойно, без резких движений. |
| **2. Основная часть 60 мин** | | | |
| 1. Приседания(классика) 2. Тяга становая 3. Выпады 4. Разгибания рук из за головы | | 5-8п. х 20-25р.  4-8п. х 15-25р.  3-5п. х 10-15р.  3-5п. х 8-15р. | Ноги шире плеч, спина ровная плечи не опускаем, при опускании делаем вдох, при поднимании выдох, использовать для отягощения резиновые петли.  Спина ровная, лопатки сведены, ноги на ширине плеч на опускании – вдох, на выдохе выпрямляем ноги.  Ступни параллельно друг другу, чуть шире бедер; спину слегка прогнуть в пояснице, колени слегка согнуть.  Сделать широкий шаг вперед, удерживая туловище в ровном положении, при этом центр тяжести должен быть на выставленной вперед ноге; присесть на переднюю ногу, угол между бедром и голенью должен быть прямым, согнутое колено – на уровне стопы. Подняться из приседа и вернуться в исходное положение. Для нагрузки используем гантели.  Использовать резиновую петлю или гантели. При сгибании рук локти направлены вперед. |
| **3. Заключительная часть 15 мин** | | | |
| 1. Подъем туловища 2. Упражнения на растяжку мышц груди, рук, ног, спины. | | 3-8п. х мах.  10-15мин. | Лежа на полу, стопы на полу, ноги согнуты в коленом суставе, при подъеме - выдох, руки за головой в замок.  Упражнения выполняются спокойно, без резких движений. |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Бахшиев Роман Мехман оглы | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | **07.02.2022** | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | **ТГ-1** | | |
| **Направленность тренировки** | | Поддержание силовых качеств мышц ног, рук и мышц спины | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Резиновая петля | | |
| **содержание** | | | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка)** | | | | |
| ОРУ  Круговые движения головой влево и вправо.  Круговые движения в плечевых суставах вперед и назад.  Наклоны туловища вперед к правой и левой ноге.  Круговые движения руками в локтевых суставах от себя к себе.  Круговые движения в запястье пальцы сцеплены в замок.  Повороты туловища влево и вправо руки перед грудью.  Круговые движения в тазобедренном суставе.  Круговые движения коленями.  Круговые движения стопой. | | | 8-10р.  по 10р.  по 8-10р.  по15-20р.  по 10-12р.  10-12р.  по 10-15р.  по 10-15р.  по 10-15р. | Упражнения делаем спокойно без резких движений. |
| **2. Основная часть** | | | | |
| 1. Приседания(классика) 2. Тяга становая 3. Выпады 4. Разгибания рук из за головы | | | 5-8п. х 20-25р.  4-8п. х 15-25р.  3-5п. х 10-15р.  3-5п. х 8-15р. | Ноги шире плеч, спина ровная плечи не опускаем, при опускании делаем вдох при поднимании выдох,использовать для отягощения резиновые петли.  Спина ровная, лопатки сведены ноги на ширине плеч на опускании делаем вдох на выдохе выпремляем ноги.  Встаньте ровно, поставьте ступни параллельно друг другу чуть шире бедер. Спину слегка прогните в пояснице, колени чуть согните. Сделать широкий шаг вперед, удерживая туловище в ровном положении, при этом центр тяжести должен быть на выставленной вперед ноге. Присесть на переднюю ногу. Угол между бедром и голенью должен быть прямым, согнутое колено – на уровне стопы.Подняться из приседа и отшагнуть назад в исходное положение. Повторитьупражнение на другую ногу. Для нагрузки используем гантели.  Использовать резиновую петлю или гантели. При сгибании рук локти направлены вперед. |
| **3. Заключительная часть** | | | | |
| 1. Подьем туловища 2. Упражения на растяжку мышц груди, рук, ног, спины. | | | 3-8п. х мах.  10-15мин. | Лежа на полу, стопы на полу можно закрепить, ноги согнуты в коленом суставе, при подъеме делаем выдох, руки за головой в замок.  Упражнения делаем спокойно без резких движений. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Бахшиев Роман Мехман оглы | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | 08.02.2022 | | |
| **Вид спорта, этап спортивной подготовки** | ТГ-1 | | |
| **Направленность тренировки** | Поддержание силовых качеств мышц ног, рук и мышц спины | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Резиновая петля, гантели | | |
| **Содержание** | | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка) 15 мин** | | | |
| Комплекс ОРУ  Круговые движения головой влево и вправо  Круговые движения в плечевых суставах вперед и назад  Наклоны туловища вперед к правой и левой ноге  Круговые движения руками в локтевых суставах от себя к себе  Круговые движения в запястье пальцы сцеплены в замок  Повороты туловища влево и вправо руки перед грудью Круговые движения в тазобедренном суставе  Круговые движения коленями  Круговые движения стопой | | 8-10  10  8-10  15-20  10-12  10-12  10-15  10-15  10-15 | Упражнения выполняются спокойно, без резких движений. |
| **2. Основная часть 60 мин** | | | |
| 1. Приседания(классика) 2. Тяга становая 3. Выпады 4. Разгибания рук из за головы | | 5-8п. х 20-25р.  4-8п. х 15-25р.  3-5п. х 10-15р.  3-5п. х 8-15р. | Ноги шире плеч, спина ровная плечи не опускаем, при опускании делаем вдох, при поднимании выдох, использовать для отягощения резиновые петли.  Спина ровная, лопатки сведены, ноги на ширине плеч на опускании – вдох, на выдохе выпрямляем ноги.  Ступни параллельно друг другу, чуть шире бедер; спину слегка прогнуть в пояснице, колени слегка согнуть.  Сделать широкий шаг вперед, удерживая туловище в ровном положении, при этом центр тяжести должен быть на выставленной вперед ноге; присесть на переднюю ногу, угол между бедром и голенью должен быть прямым, согнутое колено – на уровне стопы. Подняться из приседа и вернуться в исходное положение. Для нагрузки используем гантели.  Использовать резиновую петлю или гантели. При сгибании рук локти направлены вперед. |
| **3. Заключительная часть 15 мин** | | | |
| 1. Подъем туловища 2. Упражнения на растяжку мышц груди, рук, ног, спины. | | 3-8п. х мах.  10-15мин. | Лежа на полу, стопы на полу, ноги согнуты в коленом суставе, при подъеме - выдох, руки за головой в замок.  Упражнения выполняются спокойно, без резких движений. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Бахшиев Роман Мехман оглы | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | **09.02.2022** | |
| **Этап спортивной подготовки** | ТГ-1 | |
| **Задачи тренировочного занятия** | * Физическая подготовка. * Обучение техники приседаний * Совершенствование техники подтягивания и отжимания на брусьях * Развитие силы мышц рук, груди и спины. | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Инвентарь: Площадка  Форма одежды: шорты, футболка, кроссовки, борцовки. | |
| **содержание** | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| 1. **Подготовительная часть 10 мин**   **(разминка)** | | |
| **1.Круговые движения кистями рук** | **40-50сек** | *(Стойка ноги на ширине плеч, стоим прямо. Руки держим вытянутыми вперед на уровне плеч. Ладони держим разжатыми. Производим вращение кистей по 20-30 сек в каждую сторону, удерживая предплечья неподвижными. Сначала сжимаем руки в кулак и ослабляем, продолжая делать кистевые вращения. Затем ослабляем руки и опускаем их, но продолжая проводить ими кистевые вращения. Делаем это попеременно со сжатием рук в кулаки.)* |
| **2.Круговые движения руками вперед и назад** | **40-50сек** | *(Для проведения таких упражнений нужно поставить ноги на ширине плеч и немного согнуть их. Далее от стопы передаем импульсное движение и начинаем раскручивать руки.* |
| **2. Основная часть 65 мин** | | |
| **1.Приседания ноги широко** | **20 раз × 5 подходов** | *Расставьте ноги широко, а носки максимально разверните в стороны. Спину держите ровно, чуть прогнув в пояснице. Взгляд направлен вперед, грудь вверх, руки сомкнуты перед собой. На вдохе начинайте приседать: старайтесь спину держать максимально прямо, подбородок и грудь вверх, таз опускайте вниз. Наклон спины только для того, чтобы удержать равновесие. Во время приседания следите за коленями – они должны «идти» строго в направлении носков. Упирайтесь в пол пятками, а не носками (для этого старайтесь держать спину как можно вертикальнее). Опускайтесь до уровня, когда ваши бедра будут параллельны полу. Сильно напрягите ягодицы в начале подъема. На выдохе вытолкните себя ягодицами вверх, упираясь в пол пятками. Следите за тем, чтобы во время подъема колени* |
| **2.** **Отжимания на брусьях** | **15×4 подхода** | И.п- Примите начальное положение на брусьях – на прямых руках, хватом чуть шире плеч. Ноги согните в коленях и скрестите так, чтобы они не касались пола. На вдохе медленно опуститесь вниз, разводя локти в стороны. Корпус старайтесь наклонить вперед, сгибая верхнюю часть спины. Опускайтесь до той точки, пока вы не почувствуете хорошее растяжение грудных мышц, но не провисайте слишком глубоко между брусьями, иначе вытаскивать себя из нижней точки вы будете трицепсами. На выдохе подконтрольно поднимитесь вверх, максимально напрягая грудные мышцы. Ваша задача – тянуться вверх позвоночником. В верхней точке максимально напрягите грудь и задержитесь на 1–2 секунды. Локти к корпусу не прижимайте. Снова опуститесь вниз. Повторите движение нужное количество раз.  Отжимания на брусьях – это классическое упражнение для тренировки грудных мышц. Важную роль в получении результатов имеет техника. Она подразумевает то, что трицепсы максимально выключаются из работы, оставляя грудным большую часть нагрузки. Включив упражнение в свою тренировочную программу, вы сможете эффективно и качественно проработать нижнюю и среднюю часть мышц груди. |
| **3. Подтягивания на перекладине.** | **12 раз × 5 подходов** | *И.п- Повисните на перекладине. Чтобы полностью растянуть широчайшие, представьте, что ваши ладони — не более чем крюки, на которых висит все тело: руки полностью выпрямлены и расслаблены, напряжены лишь предплечья, обеспечивающие прочный хват. Это нижняя точка упражнения.*  *Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, напрягите широчайшие и подтянитесь вверх. Во время подтягивания локти должны всегда оставаться на одном и том же месте, не тяните их к бокам туловища.*  *Подтягивайте себя вверх до тех пор, пока подбородок не окажется на одном уровне с перекладиной или чуть выше ее. Это верхняя точка.*  *Выдохните и плавно опуститесь вниз в исходное положение.*  *Лучшего упражнения для развития силы и стимуляции роста широчайших просто не существует. Именно поэтому подтягивания являются обязательным элементом любой тренировки спины.*  *Сила мышц, задействованных при выполнении подтягиваний, крайне важна при выполнении любых движений, которым свойственно подтягивание тела к зафиксированным рукам. Регулярно выполняя подтягивания, вы повысите свое мастерство в скалолазании, гимнастике (упражнения на перекладине, кольцах, брусьях), плавании (в особенности баттерфляй и кроль).*  *Техника: Подтягивания на перекладине*  *Подпрыгните и ухватитесь за перекладину широким хватом. Расстояние между ладонями на 20-25 см шире плеч.* |
| **4.Пресс (Подъем ног в висе на шведской стенке)** | **20×4 подходов** | *Подъем ног в висе на шведской стенке прекрасно прорабатывает весь пресс, максимальным образом нагружая нижний участок прямой мышцы живота. Как правило, именно нижнюю часть пресса проработать сложнее всего, и если сверху кубики прорисовываются довольно быстро, то красивый рельеф снизу – задача не столь тривиальная.*  *Исходное положение – вис на шведской стенке или турнике с прямыми руками и ногами. Высота перекладины должна быть такой, чтоб ногами вы или слегка касались пола или (лучше) чтобы не касались его вообще. Руки при выполнении упражнения играют роль сцепки с перекладиной, то есть в движении не участвуют. Копчик слегка подкрутите вперед, ощутив, что пресс напрягся. На выдохе поднимите ноги и подкрутите таз вперед. Угол между корпусом и бедрами должен быть меньше 90 градусов, независимо от того, поднимаете вы колени или прямые ноги. То есть бедра поднимаются выше параллели с полом, а таз подкручивается вперед. Кстати, абсолютно прямые ноги поднять будет крайне сложно, если у вас недостаточная растяжка задней поверхности бедер. Поэтому, как правило, большинство спортсменов поднимают ноги не полностью прямыми, а чуть согнутыми. В верхней точке задержитесь на пару секунд.* |
| **3. Заключительная часть 15 мин** | | |
| **1.Растяжка ног (у шведской стенки)** | **По 40 сек** | *Наличие перекладин на различной высоте позволяют плавно увеличивать нагрузку для растягиваемых мышц. Самое простое упражнение на растяжку паховых мышц – положить ногу на перекладину и тянуться к ее носку. При этом движение нужно осуществлять не только руками, но и всем корпусом, стараясь грудью прижаться к ноге. Выполнять упражнение нужно очень плавно, увеличивая длительность от 30 секунд и до 2 минут. Со временем можно переходить на более высокую перекладину.*  *Спину, зажатость которой особенно чувствуются при сидячей работе, можно растягивать несколькими способами:*  *Стоя спиной к шведской стенке и держась за нее руками выполнять наклоны вперед, задерживаясь в наклоне.* |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Бахшиев Роман Мехман оглы | | | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | | **11.02.2022** | | |
| **Этап спортивной подготовки** | | ТГ-1 | | |
| **Направленность тренировки** | | Поддержание силовых качеств мышц ног и мышц спины | | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | | Велотренажер, Резиновая петля | | |
| **содержание** | | | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| **1. Подготовительная часть (разминка) 15 мин** | | | | |
| ОРУ  Наклон головы вперед, назад, влево, вправо.  Круговые движения руками в плечевых суставах вперед и назад.  Круговые движения руками в локтевых суставах от себя к себе.  Круговые движения в запястье пальцы сцеплены в замок.  Повороты туловища влево и вправо руки перед грудью.  Наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.  Круговые движения в тазобедренном суставе.  Круговые движения коленями.  Круговые движения стопой. | | | 8-10р.  по 10-15р.  по 10-15р.  по15-20р.  по 10-12р.  10-12р.  по 10-15р.  по 10-15р.  по 10-15р. | Упражнения делаем спокойно без резких движений. |
| **2. Основная часть 60 мин** | | | | |
| 1. Приседания(сумо) 2. Румынская тяга 3. Выпады 4. Велотренажер | | | 4-8п. х 10-15р.  4-8п. х 10-15р.  3-5п. х 10-15р.  20-30мин. | Ноги шире плеч, спина ровная плечи не опускаем, при опускании делаем вдох при поднимании выдох,использовать для отягощения резиновые петли.  Использовать резиновую петлю или гантели. Спина ровная, ноги на ширине плеч, при наклоне делаем вдох, ноги в коленях слегка согнуты отводим таз назад.  Встаньте ровно, поставьте ступни параллельно друг другу чуть шире бедер. Спину слегка прогните в пояснице, колени чуть согните. Сделать широкий шаг вперед, удерживая туловище в ровном положении, при этом центр тяжести должен быть на выставленной вперед ноге. Присесть на переднюю ногу. Угол между бедром и голенью должен быть прямым, согнутое колено – на уровне стопы.Подняться из приседа и отшагнуть назад в исходное положение. Повторитьупражнение на другую ногу. Для нагрузки используем гантели.  Следить за пульсом, работать в диапазоне 130-140. |
| **3. Заключительная часть 15 мин** | | | | |
| 1. Подьем туловища 2. Упражения на растяжку ног, спины. | | | 3-8п. х мах.  10-15мин. | Лежа на полу, стопы на полу можно закрепить, ноги согнуты в коленом суставе, при подъеме делаем выдох, руки за головой в замок.  Упражнения делаем спокойно без резких движений. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ФИО тренера** | Бахшиев Роман Мехман оглы | |
| **Дата проведения тренировки по расписанию** | **12.02.2022** | |
| **Этап спортивной подготовки** | ТГ-1 | |
| **Задачи тренировочного занятия** | * Физическая подготовка. * Обучение техники приседаний * Совершенствование техники подтягивания и отжимания на брусьях * Развитие силы мышц рук, груди и спины. | |
| **Требования к месту занятия, необходимый инвентарь** | Инвентарь: Площадка  Форма одежды: шорты, футболка, кроссовки, борцовки. | |
| **содержание** | **дозировка** | **организационно-методические указания** |
| 1. **Подготовительная часть 10 мин**   **(разминка)** | | |
| **1.Круговые движения кистями рук** | **40-50сек** | (Стойка ноги на ширине плеч, стоим прямо. Руки держим вытянутыми вперед на уровне плеч. Ладони держим разжатыми. Производим вращение кистей по 20-30 сек в каждую сторону, удерживая предплечья неподвижными. Сначала сжимаем руки в кулак и ослабляем, продолжая делать кистевые вращения. Затем ослабляем руки и опускаем их, но продолжая проводить ими кистевые вращения. Делаем это попеременно со сжатием рук в кулаки.) |
| **2.Круговые движения руками вперед и назад** | **40-50сек** | (Для проведения таких упражнений нужно поставить ноги на ширине плеч и немного согнуть их. Далее от стопы передаем импульсное движение и начинаем раскручивать руки. |
| **2. Основная часть 65 мин** | | |
| **1.Приседания ноги широко** | **20 раз × 5 подходов** | Расставьте ноги широко, а носки максимально разверните в стороны. Спину держите ровно, чуть прогнув в пояснице. Взгляд направлен вперед, грудь вверх, руки сомкнуты перед собой. На вдохе начинайте приседать: старайтесь спину держать максимально прямо, подбородок и грудь вверх, таз опускайте вниз. Наклон спины только для того, чтобы удержать равновесие. Во время приседания следите за коленями – они должны «идти» строго в направлении носков. Упирайтесь в пол пятками, а не носками (для этого старайтесь держать спину как можно вертикальнее). Опускайтесь до уровня, когда ваши бедра будут параллельны полу. Сильно напрягите ягодицы в начале подъема. На выдохе вытолкните себя ягодицами вверх, упираясь в пол пятками. Следите за тем, чтобы во время подъема колени |
| **2.** **Отжимания на брусьях** | **15×4 подхода** | И.п- Примите начальное положение на брусьях – на прямых руках, хватом чуть шире плеч. Ноги согните в коленях и скрестите так, чтобы они не касались пола. На вдохе медленно опуститесь вниз, разводя локти в стороны. Корпус старайтесь наклонить вперед, сгибая верхнюю часть спины. Опускайтесь до той точки, пока вы не почувствуете хорошее растяжение грудных мышц, но не провисайте слишком глубоко между брусьями, иначе вытаскивать себя из нижней точки вы будете трицепсами. На выдохе подконтрольно поднимитесь вверх, максимально напрягая грудные мышцы. Ваша задача – тянуться вверх позвоночником. В верхней точке максимально напрягите грудь и задержитесь на 1–2 секунды. Локти к корпусу не прижимайте. Снова опуститесь вниз. Повторите движение нужное количество раз.  Отжимания на брусьях – это классическое упражнение для тренировки грудных мышц. Важную роль в получении результатов имеет техника. Она подразумевает то, что трицепсы максимально выключаются из работы, оставляя грудным большую часть нагрузки. Включив упражнение в свою тренировочную программу, вы сможете эффективно и качественно проработать нижнюю и среднюю часть мышц груди. |
| **3. Подтягивания на перекладине.** | **12 раз × 5 подходов** | И.п- Повисните на перекладине. Чтобы полностью растянуть широчайшие, представьте, что ваши ладони — не более чем крюки, на которых висит все тело: руки полностью выпрямлены и расслаблены, напряжены лишь предплечья, обеспечивающие прочный хват. Это нижняя точка упражнения.  Сделайте глубокий вдох и, задержав дыхание, напрягите широчайшие и подтянитесь вверх. Во время подтягивания локти должны всегда оставаться на одном и том же месте, не тяните их к бокам туловища.  Подтягивайте себя вверх до тех пор, пока подбородок не окажется на одном уровне с перекладиной или чуть выше ее. Это верхняя точка.  Выдохните и плавно опуститесь вниз в исходное положение.  Лучшего упражнения для развития силы и стимуляции роста широчайших просто не существует. Именно поэтому подтягивания являются обязательным элементом любой тренировки спины.  Сила мышц, задействованных при выполнении подтягиваний, крайне важна при выполнении любых движений, которым свойственно подтягивание тела к зафиксированным рукам. Регулярно выполняя подтягивания, вы повысите свое мастерство в скалолазании, гимнастике (упражнения на перекладине, кольцах, брусьях), плавании (в особенности баттерфляй и кроль).  Техника: Подтягивания на перекладине  Подпрыгните и ухватитесь за перекладину широким хватом. Расстояние между ладонями на 20-25 см шире плеч. |
| **4.Пресс (Подъем ног в висе на шведской стенке)** | **20×4 подходов** | Подъем ног в висе на шведской стенке прекрасно прорабатывает весь пресс, максимальным образом нагружая нижний участок прямой мышцы живота. Как правило, именно нижнюю часть пресса проработать сложнее всего, и если сверху кубики прорисовываются довольно быстро, то красивый рельеф снизу – задача не столь тривиальная.  Исходное положение – вис на шведской стенке или турнике с прямыми руками и ногами. Высота перекладины должна быть такой, чтоб ногами вы или слегка касались пола или (лучше) чтобы не касались его вообще. Руки при выполнении упражнения играют роль сцепки с перекладиной, то есть в движении не участвуют. Копчик слегка подкрутите вперед, ощутив, что пресс напрягся. На выдохе поднимите ноги и подкрутите таз вперед. Угол между корпусом и бедрами должен быть меньше 90 градусов, независимо от того, поднимаете вы колени или прямые ноги. То есть бедра поднимаются выше параллели с полом, а таз подкручивается вперед. Кстати, абсолютно прямые ноги поднять будет крайне сложно, если у вас недостаточная растяжка задней поверхности бедер. Поэтому, как правило, большинство спортсменов поднимают ноги не полностью прямыми, а чуть согнутыми. В верхней точке задержитесь на пару секунд. |
| **3. Заключительная часть 15 мин** | | |
| **1.Растяжка ног (у шведской стенки)** | **По 40 сек** | Наличие перекладин на различной высоте позволяют плавно увеличивать нагрузку для растягиваемых мышц. Самое простое упражнение на растяжку паховых мышц – положить ногу на перекладину и тянуться к ее носку. При этом движение нужно осуществлять не только руками, но и всем корпусом, стараясь грудью прижаться к ноге. Выполнять упражнение нужно очень плавно, увеличивая длительность от 30 секунд и до 2 минут. Со временем можно переходить на более высокую перекладину.  Спину, зажатость которой особенно чувствуются при сидячей работе, можно растягивать несколькими способами:  Стоя спиной к шведской стенке и держась за нее руками выполнять наклоны вперед, задерживаясь в наклоне. |