**ПЛАН- КОНСПЕКТ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНОГО ЗАНЯТИЯ**

**Секция «Мотоциклетного спорта» подразделение «Светлогорская, 3»**

**Тренировочные задания для выполнения в домашних условиях на период ноябрь-декабрь 2020 г.**

**Тема занятия**: Поддержание уровня физической подготовки в домашних условиях

**Вид спорта**: мотоциклетный спорт

**Этап спортивной подготовки:** БУ 1-2, НП 2, УТ-1, УТ-2, СС-1

**Возраст занимающихся** (определяется с учётом особенностей этапа спортивной подготовки в избранном виде спорта):

**Цели занятия:**

**Обучающая**: Развиваем силовые и скоростно-силовые способности

**Воспитательная**: Воспитываем умение правильно выполнять технику упражнений

**Развивающая**: Обучаем выполнять упражнения с ускорением

**Место проведения**: домашний адрес воспитанника

**Продолжительность занятия**: 60 минут

**Оборудование и инвентарь (количество**):

Коврик для йоги – 1 шт. (можно заменить покрывалом, либо ковром)

Скамья – 1 шт. (можно заменить устойчивым стулом, диваном)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Описание упражнения | Дозировка  Количество раз | Методические указания |
| 1. **Отжимания** |  |  |
| 1 вариант  выполнения вертикальных отжиманий от стены, стараясь «поймать» ощущение работы мышц.  2 вариант Исходное положение: лежа на полу, руки чуть шире плеч (примерно 90 см). Для выполнения упражнения поднимите корпус вверх, распрямляя руки | 6-10 | при выполнении отжиманий контролируйте пресс и держите в напряжении ягодичные мышцы. Несмотря на то, что это намного сложнее, это критично важно для распределения нагрузки и поддержания прямого положения корпуса без прогиба спины.    В верхней точке движения тело должно быть выпрямлено в линию, а руки должны поддерживать его вес. Медленно опуститесь вниз, практически касаясь грудью пола, сделайте цикл вдох-выдох, и снова поднимите тело вверх, напрягая при этом мышцы груди |
| 1. Приседания |  |  |
| Встаньте перед зеркалом и поставьте ноги на ширину плеч, разверните носки в стороны (примерно до угла **30** градусов от центра). Далее представьте, что в нижней точке находится маленький стул, на который Вам надо сесть, сядьте на него (смотрите не упадите :)). Проследите за коленями - они не должны слишком выходить за линию носков. В нижней точке выведите колени наружу (они должны быть шире, чем носки), а бедра сделайте параллельными полу. | 6-10 | Прогните спину  Спина должна быть прогнута на протяжении всего движения. Именно благодаря прогибу снимается негативная нагрузка с позвоночного столба, таким образом, риск получения травмы сводится к минимуму. Начните подходить к грифу штанги с уже прогнутой спиной, для этого просто осуществите сведение лопаток.  Не отрывайте пятки  При приседаниях нагрузка должна приходиться на пятки, т.е. когда Вы досели до нижней точки, пятки должны быть плотно прижаты к полу, а не висеть в воздухе. Если Вам это не позволяет сделать анатомически особенности тела, тогда можно подложить под пятки небольшие (2,5 кг) блинчики или брусочек из дерева. Проверьте, если в нижней точке пятки “не гуляют”, то все хорошо.   * Взгляд направлен вверх   Очень часто многие в приседе опускают голову, мол, посмотреть - чего там внизу делается, может что не так.  Не выпрямляйте до конца ноги  Когда Вы поднимаетесь из нижней точки до исходного положения, то не выпрямляйте до конца ноги. Так Вы выключаете из работы большинство мышечных групп ног, и вся нагрузка передается на коленный сустав |
| 1. Тачанка |  | Упражнение выполняется с родителем!!!! |
| упражнение выполняется в паре с партнером. Примите исходное положение – упор лежа, партнер держит ваши ноги за лодыжки. Из исходного положения, используя разные направления, – вперед-назад и по диагонали выполните передвижение на руках. Чем шире расставлены руки, тем выше нагрузка. Темп выполнения быстрый. Упражнение выполняйте в течение 1–2 минут, в зависимости от уровня подготовленности. | 6-10 | Характер воздействия: упражнение эффективно укрепляет кисти рук, запястья и развивает мышцы груди и плечевого пояса.  Важные моменты:  1) контролируйте действия партнера и следите за сохранением равновесия вашего тела;  2) по мере укрепления кистей рук увеличивайте амплитуду и скорость выполнения;  3) сохраняйте спокойное дыхание. |
| 4 Обратные отжимания от скамьи | | |
| Повернитесь спиной к лавке и примите упор сзади, поставив ладони на край скамьи, пальцами вперед, хватом на ширине плеч. Ноги поставьте пятками на пол. Спина должна быть прямой. Это ваше исходное положение. На вдохе, медленно опустите таз, согнув руки в локтях до прямого угла. Предплечья на протяжении всего движения должны быть перпендикулярны полу, то есть локти в стороны не расходятся. На выдохе, мощным усилием вытолкните себя обратно в исходное положение. Не делайте рывков корпусом, отжимания от скамьи выполняются исключительно за счет сокращения трицепсов. | 6-10 | При выполнении отжиманий не разводите локти в стороны и не сгибайте руки в локтевых суставах больше чем до 90 градусов. Это может быть чревато возникновением серьезных травм. Ладони ставьте хватом на ширине плеч, то есть – возле бедер. Если ноги ставите на пол, не разгибайте руки полностью в верхней точке. Небольшой угол остается. Увеличивайте нагрузку постепенно. Начните с варианта «ноги на полу», потом переходите к вариации «ноги на скамье», а дальше начинайте использовать вес. Не сгибайте спину — позвоночник прямой на протяжении всего движения. Перед выполнением упражнения повращайте плечами, разомните кисти и локтевые суставы |
| Ð£Ð¿ÑÐ°Ð¶Ð½ÐµÐ½Ð¸Ðµ "Ð¡ÐºÐ°Ð»Ð¾Ð»Ð°Ð·". Ð¨Ð°Ð³ 25 Скалолаз | | |
| Примите упор лежа на вытянутых руках, тем самым вытянувшись в струнку под углом вверх. Статически напрягите пресс, взгляд направьте вперед. Это Ваша исходная позиция.  Шаг №1.  Вдохните и на выдохе подтяните колено к груди, сделав восхождение вперед и “приземлившись” на носок. На вдохе верните его в ИП. Проделайте тоже самое для другой ноги. Выполняйте восхождения на протяжении 30 секунд. | 6-10 | во время восхождения не поднимайте высоко копчик, следите за положением тела, оно должно формировать прямую линию от плеч до лодыжек;  на протяжении всего движения держите руки прямыми (локти под плечами);  следите за тем, чтобы нога отводилась назад максимально прямой;  подавайте ноги вперед до уровня верха груди, практически касаясь ими рук;  выполняйте упражнение боком, располагаясь у нижнего зеркала;  по мере прогресса выполняйте движения как можно интенсивней;  не прерывайте дыхание: на приведении ноги вперед – вдох, отведении назад – выдох; |
| 6 Лодочка | | |
| примите исходное положение – лежа на животе, руки согнуты в локтях и расположены на затылке, ноги вместе.  Из исходного положения выполните подъем верхней части туловища вверх над поверхностью. Темп выполнения средний. Количество повторений 10–25 раз в одном подходе, в зависимости от уровня подготовленности.  Варианты выполнения:  а) лежа на животе, руки прямые вытянуты вперед, подъем прямых рук вверх одновременно с верхней частью туловища;  б) лежа на животе, одновременный подъем прямых ног и вытянутых перед собой рук. | 6-10 | упражнение эффективно развивает мышцы спины, укрепляет поясничный отдел позвоночника.  Важные моменты:  1) увеличивайте количество подходов по мере развития мышечной силы;  2) после выполнения последнего движения в каждом подходе задержитесь в статическом положении на 10–15 секунд;  3) обязательно отдыхайте между подходами в течение одной или двух минут;  4) упражнение выполняйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох. |
| 7 Пресс из положения «Лежа на спине» | | |
| примите исходное положение – лежа на поверхности, руки согнуты в локтях и расположены на затылке, ноги согнуты в коленном суставе, стопы плотно прижаты к поверхности около ягодиц.  Из исходного положения выполните подъем верхней части туловища вверх, поясницу плотно прижимайте к поверхности. Темп выполнения средний. | 6-10 | упражнение эффективно развивает мышцы верхней части живота.  Важные моменты:  1) во время подъема туловища вверх сохраняйте исходное положение согнутых рук так, чтобы они составляли одну прямую линию с плечами;  2) не наклоняйте подбородок к груди, направьте взгляд вверх и вперед;  3) не отрывайте стопы от поверхности;  4) изолируйте мышцы, не участвующие при выполнении упражнения;  5) сохраняйте равномерный темп выполнения упражнения;  6) подъем верхней части туловища осуществляйте на выдохе, возврат в исходное положение – вдох. |
| 8 Уголок |  |  |
| Упражнение уголок для пресса на полу выполняется путем подъема и удержания тела на кистях в зафиксированном положении. Облегченный вариант: с поджатыми к груди ногами | 6-10 | 1Исходное положение – сидя на ягодицах, ноги ровные с вытянутыми носками. Спина также прямая. Руки расположены параллельно корпусу,а кисти упираются в пол.  2Теперь необходимо с помощью упора кистей рук в пол и приподнимания плеч оторвать ягодицы от пола. Важно! При отрыве корпуса от пола таз немного сдвигается назад.  3Теперь при помощи мышц нижнего пресса от пола отрываются вытянутые ноги и удерживаются максимальное количество времени на весу. И не зря же у нас упражнение имеет геометрическое название — уголок. Так вот, как мы знаем, угол может быть разным. Для начала вы можете держать ноги параллельно полу. Со временем можно прогрессировать в упражнении, поднимая ноги все выше и выше. Руки могут быть в трех вариантах расположения — прямые, чуть согнутые в локтях и полностью упор на локтях. |
| 9 Прыжки на месте |  | Выполняем по 30 сек. (непрерывных прыжков) 20 сек.(отдых) 3 подхода |
| Втяните живот, опустите плечи, руки свободно опустите вдоль тела; Взрывным усилием оторвитесь от пола, одновременно «отклеивая» пятки от поверхности и напрягая свод стопы; Выпрыгните и мягко приземлитесь на носочки; Повторите необходимое количество раз; В самом начале тренировок держите руки чуть напряженными, так, чтобы они не болтались как плети. Когда освоите технику прыжка, можно выполнять ими дополнительные движения для увеличения нагрузки |  | Обязательно выполнять прыжки на поверхности умеренной жесткости. Исключите тренировки на цементном полу, если у вас дома ламинат, прыгайте на резиновом коврике для накачки пресса. Новичкам следует прыгать строго в кроссовках для бега или аэробики, никакие варианты с кедами или обувью для кроссфита не допускаются. Плоские «тапочки» можно носить тем, чей свод стопы уже достаточно тренирован, чтобы удерживать положение тела самостоятельно. Прежде чем начать прыгать, обязательно выполните следующую разминку:[Затем проделайте «гусеницу» – выполните наклон вперед, руки положите на пол, а колени чуть согните. Прошагайте руками до позиции «упор лежа», носочками вытолкните тело чуть вперед, вернитесь в исходное положение; После этого выполните 10-40 подъемов на носочки и плавных опусканий – втяните пресс, руки положите на спинку высокого стула, и плавно отрывайте пятки от пола и возвращайте в исходное положение.](http://your-diet.ru/?p=2769) |
| Прыжки на скакалке |  | (следует чередовать подходы с отдыхом и постепенно увеличивать продолжительность и скорость); |