

План тренировочных занятий в группе высшего спортивного мастерства

День недели	1 занятие (утро). (Физическая подготовка)		2 занятие (вечер) (Теория спортивной тренировки, спортивная психология)	
1	2 (Задание, объем).	3 (Упражнения).	4 (Направление, задания)	5 (Ресурсы, ссылки)
Вторник	<p>Разминка – ОРУ 30'(суставная гимнастика). ОФП 1 час(мышцы кора); - 20' статическая работа(3 подхода каждого упражнения подряд(двухсторонние упражнения чередовать) × 40/20 × 3 серии.) , между упражнениями отдых 1', между сериями 5-7'. - 40' динамическая работа(режим 40/20 × 3 серии, темп медленный, между сериями отдых 1', между)</p> <p>Заминка - 20' упражнения на равновесие, каждое упражнение 5'(2.5'левая нога + 2.5' правая нога).</p>	<p>20' статическая работа (упражнение «планка» - передняя, боковая планка на внутренней ноге, спиной вниз, боковая планка на внешней ноге). 40' динамическая работа, упражнения; 1.прямые скручивания, 2."ножницы" лежа на спине горизонтальные,3.диагональные скручивания, 4."ножницы" лежа на спине, 5.поперечные скручивания, 6.выход в плечевой мостик, упор в пятки. 7.упражнение «кошечка».</p> <p>20' упражнения на равновесие; 1.стоя на одной ноге(на жесткой опоре), руки в стороны,повороты головы в лево, в право × 5'(2.5'л.нога+2.5'пр.нога). 2.стоя на одной ноге(на жесткой опоре), руки на поясе!, повороты</p>	<p>Психология стрельбы.</p>	<p>http://www.shooting-ua.com/psychology.htm.</p> <p>https://www.scatt.ru/articles-psychology</p>

		<p>ГОЛОВЫ в лево, в право 5'(2.5'л.нога+2.5'пр.нога). 3.стоя на одной ноге,(на жесткой опоре), руки на поясе глаза закрыты!, повороты головы ×5'(2.5'л.нога+2.5'пр.нога) 4.стоя на одной ноге(неустойчивая опора!), руки на поясе, повороты головы.</p>		
Сред а	<p>Разминка – ОРУ 15'. Упражнения с резиной на ротацию плечевых суставов во всех плоскостях30'(подход 40/20 × 3 серии). упражнения с резиной для стабилизации лопаток 30'(40/20 × 3 серии)</p> <p>Заминка ОРУ 15'</p>	<p>Упражнения с резиной; 1.лицом к резине с отведенным плечом (л+п) 2.спиной к резине с отведенным плечом (л+п) 3.правым плечом к резине (л+п) 4.левым плечом к резине (л+п)</p> <p>Упражнения для стабилизации лопаток; 1.алфавит стоя лицом к резине(ІУТҮІ) 2.бабочка спиной к резине, 3.алфавит в выпаде на левую ногу 4.алфавит в выпаде на правую ногу. 5.бабочка лицом к резине.</p>	<p>Техника конькового хода.</p>	<p>http://www.ski-sport.ru/news/blog-rudberg/87451/ https://youtu.be/Rcfltc7W2g https://youtu.be/2aBoGj6qB2g https://youtu.be/Ph5aQ0w9hrw https://youtu.be/1daLfDMkPwk</p>
Четверг	<p>Разминка 15'(суставная гимнастика) ОФП 15' с</p>	<p>Упражнения с</p>	<p>Стресс устойчивость в спорте</p>	<p>http://sportlib.info/Press/FK-VOT/2004N3/p58-63.htm</p>

	<p>отягощением(фитбол л3-5кг. или баллон с водой 3-5л.,50/10 × 3 серии).</p> <p>ОФП 30'(плечевой пояс, 30/30 × 3серии, темп ниже среднего, восстановление между сериями 5-7'</p> <p>Заминка ОРУ 15'.</p>	<p>отягощением;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.тяга к груди из положения стоя. 2.жим из-за головы из положения стоя. 3.тяга к груди в наклоне. 4.жим от груди из положения стоя. 5.жим над головой от плеса к плечу. 6.упражнение дровосек. <p>Упражнения ОФП(плечевой пояс);</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.отжимания с узкой постановкой рук 2.обратные отжимания 3.отжимания с узкой постановкой рук 4.алмазные отжимания 5.отжимания в упоре согнувшись(акцент на дельты плеча) 		<p>https://cyberleninka.ru/article/n/formirovaniye-volevoy-podgotovki-sportsmenov-spetsializiruyuschih-sya-v-tsiklicheskih-vidah-sporta</p> <p>https://e-koncept.ru/2017/570114.htm</p> <p>http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_6.htm</p> <p>http://sportfiction.ru/articles/problema-predstartovykh-sostoyaniy-v-otechestvennykh-i-zarubezhnykh-rabotakh/</p>
<p>Пятница</p>	<p>Разминка 30'(гимнастика)</p> <p>ОФП 30'(ноги, 30/30 × 3 серии, темп ниже среднего, восстановление между сериями 5-7')</p> <p>Заминка - 20' упражнения на равновесие, каждое упражнение 5'(2.5'левая нога + 2.5' правая нога).</p>	<p>Упражнения ОФП(ноги);</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.выпады вперед 2.выпады в стороны 3.присед 4.пистолетик на правой ноге 5.пистолетик на левой ноге 6.выпады назад <p>20' упражнения на равновесие;</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.стоя на одной ноге(на жесткой опоре), руки в стороны, повороты головы в лево, в право с перекатом с пятки на носок. 	<p>Физиология. Режимы энергообеспечения (креатин-фосфат, аэробное, смешанное (Пано, анаэробное)</p> <p>Конспект (объем 2 страницы)!!!</p>	

		<p>2.стоя на одной ноге(на жесткой опоре), руки на поясе!, повороты головы в лево, в право с перекатом с пятки на носок</p> <p>3.стоя на одной ноге,(на жесткой опоре), руки на поясе глаза закрыты!, повороты головы с перекатом с пятки на носок.</p>		
	Заминка ОРУ 15'			
Суббота	<p>Разминка ОРУ 30'(суставная гимнастика).</p> <p>Метаболическая тр-ка ; 3 серии по 3 три блока,режим 30/30, между блоками 3' отдых(гимнастика), между сериями 5'.</p>	<p>1 Блок.</p> <p>1.отжимания.</p> <p>2.выход в мостик на одной ноге руки вдоль корпуса ладони вверх.</p> <p>3.прыжки на одной ноге из стороны в сторону(30/30).</p> <p>4.выпады назад.</p> <p>2 Блок.</p> <p>1.выход из положения на четвереньках в положения приседа,руки вперёд.</p> <p>2.15 раз казачок+15 подтягивания бедра в упоре на руках.</p> <p>3.выпады вперёд с хлопком под передней ногой.</p> <p>4.бег на месте.</p> <p>3 Блок.</p> <p>1.приседания с широкой постановкой ног.</p> <p>2.из положения мостик, косания рук и ног по диагонали(фиксация в мостике).</p> <p>3.лягушка с выпрыгиванием вверх + свечка с</p>		

	Заминка ОРУ 30'.	выпрыгиванием вверх. 4.прыжки ноги в стороны, руки(через стороны) в верх.		
Воск ресе нье	Разминка ОРУ 30' Упражнения с резиной на ротацию плечевых суставов во всех плоскостях 30'(подход 40/20 × 3 серии). Упражнения с резиной для спины 40' Заминка ОРУ 20'	Упражнения с резиной; 1.лицом к резине с отведенным плечом(л+п) 2.спиной к резине с отведенным плечом(л+п) 3.правым плечом к резине(л+п) 4.левым плечом к резине(л+п) https://youtu.be/WJSGRLL15CU (комплекс упражнений с эспандером для спины)		
Поне дель ник	Отдых.		Отдых.	