

**С 30 марта по 19 апреля 2020 года переходный период в годичном цикле
подготовки спортсменов в виде спорта «БОБСЛЕЙ»
План тренировочных занятий
в группе совершенствования спортивного мастерства отделения бобслея**

| Первая тренировка | Вторая тренировка |
|--|---|
| Понедельник 30 марта, 6,13 апреля | |
| <p>I. Подготовительная часть: - бег 20 мин (беговая дорожка, велотренажер, бег по комнате, бег на месте); - упражнения на растягивание 10 мин.</p> <p>II. Основная часть - бег (велотренажер, беговая дорожка, эллипсоид) – 30' Упражнения для мышц ног: 1. Приседание 30 приседаний (3 подхода) 2. Приседание с выпрыгиванием в верх 20 раз (3 подхода) 3. Стульчик с поднятой ногой 40 сек по 1 подходу на каждую ногу 4. Ласточка 40 сек по 1 подходу на каждую ногу 5. Выпады 40сек по 1 подходу на каждую ногу 6. Упражнение «Пистолет» 40 сек по 1 подходу на каждую ногу 7. Отведение ноги назад стоя 40сек по 1 подходу на каждую ногу 8. Упражнение «Мостик» с одной ногой 40сек по 2 подходу на каждую ногу 9. Подъем ног из положения лёжа на животе 40сек (3 подхода) 10. Подъем ног из положения лёжа на животе 40сек (3 подхода)</p> <p>III. Заключительная часть - бег (бег на месте) в невысоком темпе 10 мин; - упражнения на растягивание 5 мин.</p> | <p>I. Подготовительная часть: - бег 20 мин (беговая дорожка, велотренажер, бег по комнате, бег на месте); II. Основная часть 1. Работа со штангой (или с другими утяжелениями) с весами, близкими к максимальным, для каждого конкретного спортсмена. (рывки штанги, толчки и приседания.) 6 раз x 4 с отдыхом 2-3 минуты. 30.03. 2. Беговые упражнения: бег со старта и с хода на короткие отрезки (от 20 до 50 метров) с максимальной скоростью. 6 раз по 4 подхода. Отдых до ЧСС 100-120 уд. в мин. 6.04. 3. Многократные прыжковые упражнения. Специальные разработанные прыжковые упражнения: выпрыгивания, тройные, пятерные прыжки в длину и другие. 150 отталкиваний. 13.04. III. Заключительная часть - упражнения на растягивание 10 мин. - дыхательная гимнастика 5 мин.</p> |
| Вторник 31 марта, 7, 14 апреля | |
| <p>I. Подготовительная часть: - бег 10 мин (велотренажер, бег дорожка, скакалка);</p> | <p>Теоретическая подготовка: 1. Совершенствование быстроты циклических</p> |

| | |
|--|---|
| <p>- гимнастика 10 мин</p> <p>II. Основная часть: упражнения выполняются в форме круговой тренировки 3 серии, отдых между сериями 2-3 мин, между упражнениям 30 сек:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Прыжковые упражнения 15-20' 2. Приседания 3/30сек/3серии 3. Отжимания 3/30сек/3серии 4. Выпады в право в лево по 3/30сек/3серии 5. Подтягивание 3/30сек/3серии 6. Выпрыгивание на месте 3/30сек/3серии 7. Задние отжимания 3/30сек/3серии <p>III. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растягивание 10 мин. - дыхательная гимнастика 5 мин. | <p>движений на основе использования тренажерных устройств.</p> <ol style="list-style-type: none"> 2. Тактика применения прыжковых упражнений в специальной подготовке бобслеистов. 3. Значение скоростно-силовых качеств, в процессе стартовой подготовки бобслеистов. |
| <p>Среда 1, 8, 15 апреля</p> | |
| <p>I. Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег 10 мин (велотренажер, бег дорожка, скакалка); - гимнастика 10 мин <p>II. Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег (велотренажер, беговая дорожка, эллипсоид) – 30' <p>Общеразвивающие упражнения 3 серии по одной минуте:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Подтягивания (отжимания) 2. Пресс (колени-локоть) 3. Выпрыгивания из полу приседа 4. Упор лёжа, упор присед 5. Отжимания от пола 6. Пресс – поднятие ног лёжа на спине 7. Отжимания упор сзади 8. Планка в упоре на локтях 9. «Лодочка» 10. Боковая планка (левый, правый бока) <p>III. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения на растягивание 10 мин. - дыхательная гимнастика 5 мин. | <p>I. Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег 10 мин (велотренажер, бег дорожка, скакалка); - гимнастика 10 мин <p>II. Основная часть:</p> <p>Технические упражнения для совершенствования стартового разгона боба с резиновыми жгутами:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация стартового срыва боба задним разгоняющим: 10 раз 4 подхода. 2. Имитация стартового срыва боба боковым разгоняющим: 10 раз 4 подхода. 3. Имитация стартового срыва боба пилотом: 10 раз 4 подхода. <p>Технические упражнения для совершенствования посадки в боб:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Имитация посадки в боб заднего разгоняющего: 20 x 4 |

| | |
|--|---|
| | <p>2. Имитация посадки в боб бокового разгоняющего: 20 x 4</p> <p>3. Имитация посадки в боб пилотом 20 x 4</p> <p>Отдых между упражнениями 3 мин</p> <p>III. Заключительная часть</p> <ul style="list-style-type: none"> - вис на перекладине - обще развивающие упражнения 15 мин |
| Четверг 2, 8, 16 апреля | |
| <p>Восстановительные мероприятия: сауна, баня, массаж, При возможности физио - терапевтические процедуры.</p> | |
| Пятница 3, 9, 17 апреля | |
| <p>I. Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег 10 мин (велотренажер, бег дорожка, скакалка); - гимнастика 10 мин <p>II. Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег (велотренажер, беговая дорожка, эллипсоид) – 30' <p>Общеразвивающие упражнения выполняются по 30 сек пауза 20сек</p> <p>Лежа на спине:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Тянем левый локоть к правому колену и так чередуем 2. Повороты с руками влево и вправо, ноги согнуты в коленях, достаем пятки 3. Отрыв лопаток от пола руками вверх, ноги согнуты в коленях 4. Поднимаем корпус и ноги одновременно 5. Ножницы – поднимаем по одной ноге по переменно 6. В положении сидя упражнение «лесоруб» вправо, влево 7. Ноги согнуты в коленях и поднимаем корпус к ним 8. В положении сидя упражнение «велосипед» 9. Подъем корпуса и ног одновременно 10. Скручивания с дотягиванием локтя колена | <p>I. Подготовительная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег 10 мин (велотренажер, бег дорожка, скакалка); - гимнастика 10 мин <p>II. Основная часть:</p> <ul style="list-style-type: none"> бег (велотренажер, бег дорожка, эллипсоид) – 30' <p>ОФП – каждое упражнение 3 серии по одной минуте</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.Подтягивания 2. Пресс (колено-локоть) 3. Выпрыгивания с полуприседа 4. Упор лёжа, упор присев 5. Отжимания от пола 6. Пресс поднятие ног лёжа на спине 7. Отжимания упор сзади 8. Планка в упоре на локтях 9. Упражнение «лодочка» 10. Боковая планка (левый, правый бок) <p>III. Заключительная часть</p> <p>Упражнения на растягивание 15 мин.</p> |

| | |
|---|---|
| <p>11. Планка обычная стойка на локтях 12. Зеркальная планка 13. Боковая планка – левая рука 14. Боковая планка – правая рука 15. На животе поднимаем руки и ноги одновременно 16. Лежа на животе выполнять имитацию плавания брассом 17. Планка с поднятием ноги по перемененно ставим носок одной, на пятку другой ноги 18. Планка в скручивание вправо и влево 19.Стойка на руках с касанием плеча правой, левой ладонями 20. Круговые движения поочередно одной и другой ногой. III. Заключительная часть Упражнения на растягивание 15 мин.</p> | |
| Суббота 4, 10, 18 апреля | |
| <p>I. Подготовительная часть: - бег 10 мин (беговая дорожка, велотренажер, эллипсоид, бег по комнате, бег на месте); - упражнения на растягивание 5 мин. II. Основная часть: - бег, велотренажёр, беговая дорожка, эллипсоид 30мин; - бег- прыжки на одной ноге по 20 метров на каждую ногу. 6 раз. - прыжки в длину с места. 10 раз. - впрыгивание на тумбу. Высота 80-100 см. По 8 раз 6 подходов. - прыжки в глубину; III. Заключительная часть - бег (бег на месте) в невысоком темпе 10 мин; - упражнения на пресс. - упражнения на спину. - упражнения на растягивание 5 мин.</p> | <p>Психологическая подготовка: http://www.shooting-ua.com/psychology.htm. Аутотренинг: Прохождение отдельных виражей и всей сочинской бобслейной трассы от старта до финиша с засечкой времени старта и финиша. Сравнение результатов с имеющимися протоколами тренировочных заездов. Анализ причин расхождения во времени реального прохождения трассы с результатами аутотренинга. Упражнения на тренировку вестибулярного аппарата (кувырки, «колесо», кружение с закрытыми глазами), с последующими приседаниями в быстром темпе,- до 20 приседаний. 4-6 повторений с отдыхом 2-3 минуты.</p> |
| Воскресенье 5,11, 19 апреля Выходной | |