План тренировок на 1 .06.2020

***Группа НП-1.***

Тренировка 60 мин.

Задача: развитие общей выносливости .

Разминка: 15 минут ОРУ и скакалка.

1. Отжимания 20 раз

2. Отжимания сзади 20 раз

3. Разгибание рук сидя (стоя) с гантелями 20 раз

4. Планка 1 мин

5. Боковая планка 30 сек на одну руку

6. Упор присев, упор лежа 20 раз

Всего: 3 подхода+ растяжка после всех упражнений 15 минут

Заминка: комплекс упражнений на гибкость ( вращения, махи, повороты туловища)

 ***Группа ТЭ-1***

**1 тренировка – 60 мин:**

3адача: развитие общей выносливости

1. Бег 2 зоны интенсивности 3 км.
2. Многоскок 10х10 раз
3. Упражнения на растягивание и расслабление – 5-10 мин.

**2 тренировка – 60 мин:**

3адачи: развитие общефизической подготовленности и специальных силовых качеств

1. Бег 10мин.
2. Силовые упражнения (отжимания в упоре лежа -15 раз, прыжки «кузнечик» -15 раз, отжимания в упоре сзади – 15 раз, выпрыгивания вверх -15 раз, упр. на пресс- 15 раз, приседания на одной ноге – 10+10 раз) х 3подхода.
3. Упражнения на растягивание и расслабление – 5-10 мин.

**3 тренировка – 60 мин:**

3адачи: развитие координации и гибкости

1. Обще-развивающие упражнения (наклоны, махи, вращения) – 10-15мин.
2. Упражнения на равновесие (стоя на 1 ноге, на возвышении, маховые упр.) – 3 подхода х5 мин.
3. Упражнения на растягивание и расслабление – 10-15 мин.

***Группа ТЭ-4.***

**1 тренировка – 60 мин:**

3адача: развитие общей выносливости

1. Бег 2 зоны интенсивности 8-10 км.

2. Растяжка – 5-10 мин.

**2 тренировка – 60 мин:**

3адачи: развитие общефизической подготовленности и специальных силовых качеств

1. Бег 10мин.

2. Силовые упражнения (отжимания в упоре лежа -25 раз, прыжки «кузнечик» -15 раз, отжимания в упоре сзади – 25 раз, выпрыгивания вверх -15 раз, упр. на пресс- 20 раз, приседания на одной ноге – 15+15 раз) х 4подхода.

3. Растяжка– 5-10 мин.

**3 тренировка – 60 мин:**

3адачи: развитие координации и гибкости

1. Обще-развивающие упражнения (наклоны, махи, вращения) – 10-15мин.

2. Маховые упражнения , стоя на возвышенности – 3-4 подхода х5 мин.

3. растяжка– 10-15 мин.

***Тема: выносливость.***

***Выносливость*** – это способность организма выполнять работу определенный промежуток времени без снижения работоспособности. Выносливость определяется временем. Чем сильнее развита выносливость, тем больше времени спортсмен может выполнять упражнение. Отличный пример – марафон, когда человек выполняет физическое усилие продолжительное время. Выносливость обеспечивает организм увеличенными показателями функционирования. За уровень выносливости отвечает кора головного мозга. Именно она регулирует и определяет состояние центральной нервной системы, а также других органов и систем, например, энергетической.

Польза развития выносливости

Выносливость – это полезная способность не только для спорта, но и в жизни очень часто приходится пользоваться этим навыком, и живется легче тем, у кого выносливость развита больше. Отличным примером можно считать выполнение таких работ, как уборка или работа в огороде, да все, что угодно. Кстати, подъем по лестнице на последние этажи высотных домов, помимо физической подготовки, требует какого-то уровня выносливости. Конечно, молодым и занимающимся спортом людям не составит труда преодолеть каскад ступеней на тринадцатый этаж, но людям постарше, которые последний раз выполняли упражнения лет десять-пятнадцать назад, такая задача будет пусть и преодолима, но уж точно трудна!

Развивать выносливость просто необходимо спортсменам, а именно легкоатлетам, спортсменам игровых видов спорта, пловцам, теннисистам, спортсменам любого вида единоборств и многим другим! В общем, выносливость очень важна в жизни человека, и без ее должного уровня качество жизни не будет на высоте. Она делает жизнь легче! Тренировки на выносливость:

• укрепляют сердечно-сосудистую систему;

• усиливают эффективность дыхания;

• улучшают общее самочувствие и тонус.

Виды выносливости

Общая выносливость – это способность организма выдерживать продолжительные нагрузки (выполнение работы) умеренной интенсивности, не снижая при этом эффективности выполнения работы и удерживая показатели организма на одном уровне. Уровень общей выносливости основан на аэробной возможности организма человека. Данный тип – это совокупность других видов выносливости. Этот вид является важнейшим в жизнедеятельности человека и представляет ключевое значение физического здоровья.

Специальная выносливость – способность длительной работы, характерной для конкретного вида деятельности.

Специальная выносливость – это не просто способность выполнять упражнения длительное время, но и возможность выполнять задачу с максимальной эффективностью в рамках определенного способа действия, например, ходьба, бег или плаванье.

Скоростная – дает возможность спортсмену выполнять быстрые движения без нарушения техники и утомления в течение длительного времени.

Силовая выносливость – позволяет выполнять действие, сопряженное с высокой физической нагрузкой длительное время без ухудшения техники выполнения.

Статическая – способность держать мышцы в напряжении длительное время.

Динамическая – разновидность силовой выносливости, способность выполнять тяжелые нагрузки в среднем темпе длительное время.

Координационная – способность многократного повторения сложных движений.

И это еще не все виды выносливости. Все они объединяются в общей выносливости, а их группы в специальной.

Например, специальная выносливость игрока в американский футбол состоит из таких видов, как: прыжковая, координационная, сердечнососудистая и мышечная, динамическая и скоростная.

Рекомендации к тренировке на выносливость: как ее развить

Выносливость можно развить при помощи выполнения упражнений, направленных на преодоление утомления определенной степени. Во время выполнения упражнения организм подстраивается и адаптируется к условиям нагрузки и находит резервы. Для развития выносливости следует учитывать следующие факторы:

• Интенсивность упражнения (скорость выполнения и уровень усилия).

• Длительность выполнения упражнения.

• Время периодов отдыха, а также характер отдыха (пассивный или активный).

• Количество повторений упражнения.

Влияние различных факторов на развитие выносливости

Только при нагрузке, с которой человек работает на пике возможностей или в условиях высокой (индивидуально) физической нагрузки, создается дефицит ресурсов организма и происходит развитие выносливости.

Остальные факторы должны учитываться при тренинге на выносливость, причем, они должны быть учтены все, иначе эффективность тренировок будет критически снижена.

Выносливость можно тренировать различными физическими упражнениями. Для развития этой способности можно включать циклические и ациклические упражнения, гимнастические и легкоатлетические упражнения. В качестве дополнения к тренировкам на выносливость эффективным способом развития этой способности будет работа с дыханием и тренировки в тяжелых условиях, например, бег по пересеченной местности, в горах, занятия в экстремальных температурах и другие. Разумеется, эти дополнительные факторы крайне неполезны и даже могут быть опасны для здоровья, поэтому рекомендовать начинающим спортсменам их нельзя.

Выносливость развивают упражнения, в которых задействованы крупные звенья опорно-двигательного аппарата. Мышечная работа должна происходить от аэробной нагрузки. Нагрузку следует чередовать, как это происходит во время спортивных игровых мероприятий или тренировок в игровых видах спорта. Нагрузка на протяжении всей тренировки меняется от кратковременного пассивного отдыха или умеренной нагрузки до максимальной взрывной, иногда субмаксимальной нагрузки.