

Тренер: Соловьев Николай Николаевич

Вид спорта: мотокросс

Этап: ТГ 1 год обучения

Нагрузка: 12 часов



### План самостоятельной работы спортсменов

Дата	Раздел	Наименование	Подходы*нагрузка (кол-во)	Нагрузка мин.
06.04.2020		Разминка		15 мин
	СФП	Силовая подготовка: <b>Жим с подъёмом на скамейку (работающие мышцы: квадрицепсы (передняя поверхность бедра), двуглавые мышцы бедра (задняя поверхность), ягодицы, поясница, плечи и торс.)</b> <b>Подтягивания (работающие мышцы: спина, бицепсы, «крылья» и торс)</b> <b>Тяга в наклоне (работающие мышцы: верхние, нижние и средние мышцы спины, ягодицы и плечи)</b> <b>«Складной нож» на мяче (работающие мышцы: плечи и торс)</b> <b>Становая тяга (работающие мышцы: поясница, ноги, торс)</b>	3*12 3*12 3*12 4*12 4*12	60 мин
	Теория	История мирового мотокросса <a href="http://mxworld.ru/articles/hystory/">http://mxworld.ru/articles/hystory/</a>		15 мин

Дата	Раздел	Наименование	Подходы*нагрузка (кол-во)	Нагрузка мин.
08.04.2020		Разминка		15 мин
	СФП	Силовая подготовка: <b>Тяга на блочном тренажёре</b> ( <i>работающие мышцы: верхняя часть спины, торс, плечи и ноги</i> ) <b>Отжимания на грифе</b> ( <i>работающие мышцы: верхняя часть спины, торс, плечи и руки</i> ) <b>Жим с выпадом</b> ( <i>работающие мышцы: передняя и задняя части бедра, ягодицы, торс и плечи</i> ) <b>Сгибание ног на мяче</b> ( <i>работающие мышцы: задняя часть бедра, ягодицы и торс</i> ) <b>Рывок штанги на грудь</b> ( <i>работающие мышцы: поясница, передняя часть бедра, торс и плечи</i> )	3*12  3*12  3*12  5*12  3*10	60 мин
	Теория	История мирового мотокросса (по 1 статье) <a href="http://mxworld.ru/articles/hystory/">http://mxworld.ru/articles/hystory/</a>		15 мин

Дата	Раздел	Наименование	Подходы*нагрузка (кол-во)	Нагрузка мин.
10.04.2020		Разминка		15 мин
	СФП	Силовая подготовка: <b>Жим с подъёмом на скамейку</b> ( <i>работающие мышцы: квадрицепсы (передняя поверхность бедра), двуглавые мышцы бедра (задняя поверхность), ягодицы, поясница, плечи и торс.</i> ) <b>Подтягивания</b> ( <i>работающие мышцы: спина, бицепсы, «крылья» и торс</i> ) <b>Тяга в наклоне</b> ( <i>работающие мышцы: верхние, нижние и средние мышцы спины, ягодицы и плечи</i> ) <b>«Складной нож» на мяче</b> ( <i>работающие мышцы: плечи и торс</i> ) <b>Становая тяга</b> ( <i>работающие мышцы: поясница, ноги, торс</i> )	3*12  3*12  3*12  4*12  4*12	60 мин
	Теор	История мирового мотокросса (по 1		15 мин

	ия	статье) <a href="http://mxworld.ru/articles/hystory/">http://mxworld.ru/articles/hystory/</a>		
--	----	--	--	--

Дата	Раздел	Наименование	Подходы*нагрузка (кол-во)	Нагрузка мин.
13.04.2020		Разминка		15 мин
	СФП	Силовая подготовка: <b>Тяга на блочном тренажёре</b> <i>(работающие мышцы: верхняя часть спины, торс, плечи и ноги)</i> <b>Отжимания на грифе</b> <i>(работающие мышцы: верхняя часть спины, торс, плечи и руки)</i> <b>Жим с выпадом</b> <i>(работающие мышцы: передняя и задняя части бедра, ягодицы, торс и плечи)</i> <b>Сгибание ног на мяче</b> <i>(работающие мышцы: задняя часть бедра, ягодицы и торс)</i> <b>Рывок штанги на грудь</b> <i>(работающие мышцы: поясница, передняя часть бедра, торс и плечи)</i>	3*12  3*12  3*12  5*12  3*10	60 мин
	Теория	История мирового мотокросса (по 1 статье) <a href="http://mxworld.ru/articles/hystory/">http://mxworld.ru/articles/hystory/</a>		15 мин

Дата	Раздел	Наименование	Подходы*нагрузка (кол-во)	Нагрузка мин.
15.04.2020		Разминка		15 мин
	СФП	Силовая подготовка: <b>Жим с подъёмом на скамейку</b> <i>(работающие мышцы: квадрицепсы (передняя поверхность бедра), двуглавые мышцы бедра (задняя поверхность), ягодицы, поясница, плечи и торс.)</i> <b>Подтягивания</b> <i>(работающие мышцы: спина, бицепсы, «крылья» и торс)</i> <b>Тяга в наклоне</b> <i>(работающие мышцы: верхние, нижние и средние мышцы спины, ягодицы и</i>	3*12  3*12  3*12  4*12	60 мин

		плечи) <b>«Складной нож» на мяче</b> <i>(работающие мышцы: плечи и торс)</i> <b>Становая тяга (работающие мышцы: поясница, ноги, торс)</b>	4*12	
	Теория	История мирового мотокросса (по 1 статье) <a href="http://mxworld.ru/articles/hystory/">http://mxworld.ru/articles/hystory/</a>		15 мин

Дата	Раздел	Наименование	Подходы*нагрузка (кол-во)	Нагрузка мин.
17.04.2020		Разминка		15 мин
	СФП	Силовая подготовка: <b>Тяга на блочном тренажёре</b> <i>(работающие мышцы: верхняя часть спины, торс, плечи и ноги)</i> <b>Отжимания на грифе</b> <i>(работающие мышцы: верхняя часть спины, торс, плечи и руки)</i> <b>Жим с выпадом (работающие мышцы: передняя и задняя части бедра, ягодицы, торс и плечи)</b> <b>Сгибание ног на мяче</b> <i>(работающие мышцы: задняя часть бедра, ягодицы и торс)</i> <b>Рывок штанги на грудь</b> <i>(работающие мышцы: поясница, передняя часть бедра, торс и плечи)</i>	3*12  3*12  3*12  5*12  3*10	60 мин
	Теория	История мирового мотокросса (по 1 статье) <a href="http://mxworld.ru/articles/hystory/">http://mxworld.ru/articles/hystory/</a>		15 мин

Дата	Раздел	Наименование	Подходы*нагрузка (кол-во)	Нагрузка мин.
20.04.2020		Разминка		15 мин
	СФП	Силовая подготовка: <b>Жим с подъёмом на скамейку</b> <i>(работающие мышцы: квадрицепсы (передняя поверхность бедра), двуглавые мышцы бедра (задняя</i>	3*12	60 мин

		поверхность), ягодицы, поясница, плечи и торс.) <b>Подтягивания (работающие мышцы:</b> спина, бицепсы, «крылья» и торс) <b>Тяга в наклоне (работающие мышцы:</b> верхние, нижние и средние мышцы спины, ягодицы и плечи) <b>«Складной нож» на мяче (работающие мышцы:</b> плечи и торс) <b>Становая тяга (работающие мышцы:</b> поясница, ноги, торс)	3*12 3*12 4*12 4*12	
	Теория	История мирового мотокросса (по 1 статье) <a href="http://mxworld.ru/articles/hystory/">http://mxworld.ru/articles/hystory/</a>		15 мин

Дата	Раздел	Наименование	Подходы*нагрузка (кол-во)	Нагрузка мин.
22.04.2020		Разминка		15 мин
	СФП	Силовая подготовка: <b>Тяга на блочном тренажёре (работающие мышцы:</b> верхняя часть спины, торс, плечи и ноги) <b>Отжимания на грифе (работающие мышцы:</b> верхняя часть спины, торс, плечи и руки) <b>Жим с выпадом (работающие мышцы:</b> передняя и задняя части бедра, ягодицы, торс и плечи) <b>Сгибание ног на мяче (работающие мышцы:</b> задняя часть бедра, ягодицы и торс) <b>Рывок штанги на грудь (работающие мышцы:</b> поясница, передняя часть бедра, торс и плечи)	3*12 3*12 3*12 5*12 3*10	60 мин
	Теория	История мирового мотокросса (по 1 статье) <a href="http://mxworld.ru/articles/hystory/">http://mxworld.ru/articles/hystory/</a>		15 мин

Дата	Раздел	Наименование	Подходы*нагрузка (кол-во)	Нагрузка мин.
------	--------	--------------	---------------------------	---------------

24.04.2020		Разминка		15 мин
	СФП	<p>Силовая подготовка:  <b>Жим с подъёмом на скамейку</b>  <i>(работающие мышцы: квадрицепсы (передняя поверхность бедра), двуглавые мышцы бедра (задняя поверхность), ягодичы, поясница, плечи и торс.)</i></p> <p><b>Подтягивания (работающие мышцы: спина, бицепсы, «крылья» и торс)</b></p> <p><b>Тяга в наклоне (работающие мышцы: верхние, нижние и средние мышцы спины, ягодичы и плечи)</b></p> <p><b>«Складной нож» на мяче (работающие мышцы: плечи и торс)</b></p> <p><b>Становая тяга (работающие мышцы: поясница, ноги, торс)</b></p>	<p>3*12</p> <p>3*12</p> <p>3*12</p> <p>4*12</p> <p>4*12</p>	60 мин
	Теория	История мирового мотокросса (по 1 статье) <a href="http://mxworld.ru/articles/hystory/">http://mxworld.ru/articles/hystory/</a>		15 мин

Дата	Раздел	Наименование	Подходы*нагрузка (кол-во)	Нагрузка мин.
27.04.2020		Разминка		15 мин
	СФП	<p>Силовая подготовка:  <b>Тяга на блочном тренажёре</b>  <i>(работающие мышцы: верхняя часть спины, торс, плечи и ноги)</i></p> <p><b>Отжимания на грифе</b>  <i>(работающие мышцы: верхняя часть спины, торс, плечи и руки)</i></p> <p><b>Жим с выпадом (работающие мышцы: передняя и задняя части бедра, ягодичы, торс и плечи)</b></p> <p><b>Сгибание ног на мяче</b>  <i>(работающие мышцы: задняя часть бедра, ягодичы и торс)</i></p> <p><b>Рывок штанги на грудь</b>  <i>(работающие мышцы: поясница, передняя часть бедра, торс и плечи)</i></p>	<p>3*12</p> <p>3*12</p> <p>3*12</p> <p>5*12</p> <p>3*10</p>	60 мин
	Теор	История мирового мотокросса (по 1		15 мин

	ия	статье) <a href="http://mxworld.ru/articles/hystory/">http://mxworld.ru/articles/hystory/</a>		
--	----	--	--	--

Дата	Раздел	Наименование	Подходы*нагрузка (кол-во)	Нагрузка мин.
29.04.2020		Разминка		15 мин
	СФП	<p>Силовая подготовка:</p> <p><b>Жим с подъёмом на скамейку</b> (<i>работающие мышцы: квадрицепсы (передняя поверхность бедра), двуглавые мышцы бедра (задняя поверхность), ягодицы, поясница, плечи и торс.</i>)</p> <p><b>Подтягивания</b> (<i>работающие мышцы: спина, бицепсы, «крылья» и торс</i>)</p> <p><b>Тяга в наклоне</b> (<i>работающие мышцы: верхние, нижние и средние мышцы спины, ягодицы и плечи</i>)</p> <p><b>«Складной нож» на мяче</b> (<i>работающие мышцы: плечи и торс</i>)</p> <p><b>Становая тяга</b> (<i>работающие мышцы: поясница, ноги, торс</i>)</p>	<p>3*12</p> <p>3*12</p> <p>3*12</p> <p>4*12</p> <p>4*12</p>	60 мин
	Теория	История мирового мотокросса (по 1 статье) <a href="http://mxworld.ru/articles/hystory/">http://mxworld.ru/articles/hystory/</a>		15 мин