**ГБУ СШОР № 2 Калининского района СПб**

Комплекс упражнений для дистанционных тренировок спортсменов отделения велоспорт-ВМХ

Этап - ТЭ-4

**Вторник**

*Вводная часть* (15 мин.)

Суставная и динамическая работа 1. Стопы, вращения, 20 раз каждая нога

2. Вращение колена 10 по часовой, 10 против каждой ногой

3. Растяжка передней поверхности бедра, левая и правая нога по 30 сек

4. Ноги широко, наклоны в пол, по 10 раз к правой и левой ноге

5. Мельница руками, 20 махов

6. Вращение двумя руками одновременно, 10 вперед 10 назад

7. Руки за спиной в замок, 10 на правую, 10 на левую руку

*Основная часть* (60 мин.), отдых между подходами 60 сек 1. Приседания с выведением рук перед собой 3×20 2. Выпады в сторону, 10 правой, 10 левой, 3 круга 3. Смена ног в разножке 3×20 4. Выпрыгивания от пола из упора присев, 4х15 5. Выпады назад, 15 на правую ногу, 15 на левую6. Бег на месте с высоким поднимание бедра, 30 сек 3 круга 7. Прыжки с подтягиванием коленей к груди, 3×15 8. Прыжки ноги вместе - ноги врозь, 20 раз 3 круга 9. Пресс книжка 3×30

*Заключительная часть* (15 мин.)

Махи, наклоны, повороты

*Теоретическая часть* (45 мин.)

Изучение антидопинговых правил, прохождение онлайн обучения курса на сайте РУСАДА

**Четверг**

*Вводная часть* (15 мин.)

1. Махи руками вперёд 10 раз, 10 раз назад 2. Трицепс на правой и левой руке растяжка 3. Махи согнутыми руками, 15 вперёд 15 назад 4. Кисти, вращения по 20 раз 5. Предплечья, растяжка 6. Повороты в наклоне (мельница)

*Основная часть* (60 мин.), отдых между подходами 60 сек 1. Отжимания медленные, 15 повторений 3 круга 2. Взрывные отжимания с отталкиванием от пола, 3 по 10 3. Отжимания на трицепс от препятствия, 4 по 15 4. Планка, переходы локти – ладони, 4 круга по 20 5. Планка, 3 раза по 1 мин 6. Упражнение рыбка, 30 подъёмов 3 круга 7. Пресс, упражнение велосипед, 3 по 30 сек 8. Стойка на полусогнутых руках в статике 30 сек 4 круга

*Заключительная часть* (15 мин.)

Полная растяжка верхнего плечевого пояса

*Теоретическая часть* (45 мин.)

Изучение правил по велоспорту ВМХ на сайте ФВСР и UCI

**Суббота**

*Вводная часть* (15 мин.)

1. Спокойные махи левой и правой ногой по 10 раз на каждую ногу 2. Выпад правой ногой и левой ногой в динамике, растягиваем бедро 3. Наклоны поочерёдно к правой и левой ноге 4. Передняя поверхность бедра, растяжка 5. Стопы, вращения по 20 раз правая и левая нога

*Основная часть* (60 мин.), отдых между подходами 60 сек 1. Смена ног 20 раз 3 круга 2. Приседания со статикой (10 раз приседания, 10 счетов сидим на полусогнутых ногах) 3. Прыжки на прямых ногах, 20 прыжков 3 подхода 4. Отжимания в упоре лежа на одной ноге и на другой, 10 раз 2круга 5. Скрестный шаг, 40 сек 4 круга 6. Выпады назад, на полусогнутых ногах, 40 сек 4 круга 7. Выпад назад и подтягивание коленей к груди, 15 правая, 15 левая + бег на месте 15 сек. 8. С коленок поднимаемся на полусогнутые ноги и обратно, 2 по 10 9. Выпад назад и прыжок коленом наверх, 10 правая, 10 левая, бег через полотенце 10. В упоре лежа коленями достаём локти через сторону 20 раз, и во внутрь 20 раз 11. Прыжком на полусогнутых ногах перепрыгиваем в одну и в другую сторону 20 повторений, 4 круга 12. В упоре лежа подгибаем ноги, достаём руками носки ног, 25 раз 4 круга

*Заключительная часть* (15 мин.)

Махи, наклоны, повороты

*Теоретическая часть* (90 мин.)

Просмотр видео с международных соревнований по bmx-race и bmx-freestyleВыучить лидеров мирового сезона

**Воскресенье**

*Вводная часть* (15 мин.)

Суставная и динамическая работа 1. Стопы вращения 20 раз каждая нога 2. Вращение колена 10 по часовой 10 против каждой ногой 3. Растяжка передний поверхности бедра. левая и правая нога по 30 сек 4. Ноги широко наклоны в пол 10 раз к правой и левой ноге тоже 10 раз 5. Мельница 20 махов 6. Вращение прямых рук 10 в перед 10 назад 7. Руки за спиной в замок правую и левую

*Основная часть* (60 мин.), отдых между подходами 60 сек 1. Выпад в сторону, 10 на правую, 10 на левую, с касанием рукой ноги, 2 круга 2. Альпинист, 25 сек 4 круга 3. Прыжки, ноги вместе - ноги врозь, 25 раз 4 круга 4. Сумо, 25 раз по 4 круга 5. Планка, 10 сек и по 10 сек. на локтях, 10 сек. на ладонях, 5 раз смена, таких 2 раза 6. Приседания с выведением рук перед собой, 2 по 15 7. Планка на локтях и подъем ноги из планки, 15 правая, 15 левая 8. Выпады, 10 на правую, 10 на левую, с подъёмом рук над головой 9. Пресс, лежа на спине ноги согнуты в коленях одновременно поднимаем руки и выпрямляем ноги, касаемся носков 15 раз 10.Гармошка, 15 правая, 15 левая и сидя на полу, на косые 15 сек 11.Подъёмы к поднятой вверх прямой ноге из положения лёжа на спине, 15 правая, 15 левая 12.Отжимания с коленом к локтю, 10 правая, 10 левая13.С полусогнутых ног прыжком в упор лежа, 10 раз 14.В упоре лежа повороты правой и левой рукой по 10 раз на каждую руку, 2 круга

*Заключительная часть* (15 мин.)

Махи, наклоны, повороты

*Теоретическая часть* (90 мин.)

Выучить строение велосипеда, название всех компонентов и элементов велосипеда

При наличии велосипеда дома, разобрать основные узлы, провести профилактические работы по очистке, смазке и сборке