План учебно-тренировочных занятий для выполнения самостоятельной работы дисциплина – велоспорт-шоссе
с 14.10.2023 по 22.10.2023 г. (группа НП-1(2)).

Дата	Задание /дозировка	Организационно - методические рекомендации
16.10.2023 НП-1	**Разминочная часть** - 30 мин. Ходьба и бег (пульс 120— 140 уд/мин) — 20 мин; О.Р.У.: разминка с головы до ног. **Основная часть** - 75 мин. Круговая тренировка с упражнениями ОФП. 4 круга. 1. Планка 30 сек.+ Отжимания -20 раз + Планка 30 сек. 2. Стульчик 60 сек. +приседания - 25 раз + стульчик 30 сек. 3. Пресс - 30 раз. 4. Выпрыгивания - 20 раз 5. Упор присев, лежа, отжимание, выпрыгивание - все по 15 раз **Заключительная часть**- 15 мин. Упорная растяжка на ноги.	Отдых между упражнениями 20 сек. Отдых между сериями 2 мин.
18.10.2023 НП-1	**Разминочная часть** - 30 мин. Ходьба и бег (пульс 120— 140 уд/мин) — 20 мин; О.Р.У.: разминка с головы до ног. **Основная часть** - 60 мин. Круговая тренировка. 3 круга. 1. Приседания - 30 раз 2. Отжимания - 20 раз 3. Пресс - 30 раз 4. Выпрыгивания - 20 раз 5. Прыжки на левой ноге вправо, влево, вперед, назад. 6. Статика полуприсед - 1 мин **Заключительная часть** - 30 мин. Упорная растяжка на ноги. **Теория**: - 15 мин. Тактика в групповых гонках.	Отдых между упражнениями 20 сек. Отдых между сериями 2 мин.
20.10.2023 НП-1	**Разминочная часть** - 30 мин. Ходьба и бег (пульс 120 - 140 уд/мин) - 20 мин. О.Р.У.: разминка с головы до ног – 10 мин. **Основная часть** - 75 мин. Силовая тренировка 4 круга. 1.Пистолет на каждой ноге – 10 раз. 2.Отжимание от пола - 20 раз. 3.Пресс - 20 раз. 4.Приседание- 30 раз (можно с грузом 5л.воды) 5.Лодочка - 20 раз. 6. Планка - 1мин. 7. Берпи - 15 раз **Заключительная часть**- 15 мин. Растяжка, упражнения на релаксацию.	Отдых между упражнениями 20 сек. Отдых между сериями 2 мин.

Тренер - преподаватель: _____ А.А. Родионов.