ПЛАН САМОПОДГОТОВКИ В ПЕРИОД С 1 по 8 января.

Расписание: понедельник, среда, пятница.

Группа НП-3. Тренер Мосеева Н.И.

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание тренировки |
| 01.01.2024 (понедельник) | **Разминка:** 5 мин медленного бега (на месте или по квартире), 3 мин ходьбы30 сек прыжки на месте ноги врозь-вместе, 30 сек прыжки на месте на одной ноге 5 прыжков на правой и 5 на левой, 30 сек бег на месте с высоким подниманием бедра, отжимания с отталкиванием руками от пола (можно с хлопками) 10р, приседания 10р, одну ногу поставить на диван, другая на полу, прыжки со сменой ног 20р. Упражнения на гибкость и общеразвивающие упражнения – 15 мин**Основная часть** Упражнения на гибкость позвоночника.«Кошка добрая, кошка злая» - 10р«Змея» - проползание под воображаемым препятствием с прогибом 10рСтоя на четвереньках, поднять одновременно правую руку и левую ногу – по 5рТо же повторить из положения лежа на полу по 5рИз И.п.лежа на полу, руки согнуты, выпрямить руки и прогнуться, повернуть голову направо и налево по максимальной амплитуде, медленно вернуться в И.п. 7рИз положения лежа на полу, руки согнуты, выпрямить руки и прогнуться, потом поднять спину и перейти в положение «домик», вернуться обратно, повторяя движения в той же последовательности 7рПоходить в положении «домик» по 20 шагов вперед и назадИ.п. сидя, руки сзади, ноги согнуты. Поднять туловище и прогнуться как можно сильнее, чтобы туловище и бедра составили одну прямую линию. Удержать положение 7 сек. Повторить 10р.«Мостик» на лопатках – из положения лежа на спине, ноги согнуты, руки вдоль туловища прогнуться как можно выше. Удержать положение 7 сек. Повторить 10рМостик из положения лежа с удержанием не меньше 5 сек 5р.Мостик из положения стоя с помощью 3рМахи согнутой ногой (имитация маха в прыжках в высоту) из положения стоя с небольшим отталкиванием вверх 2х20р на каждую ногу.С одного шага имитация отталкивания и маха в прыжках в высоту. Только на левую ногу 15р.Натянуть веревку или резинку между двумя стульями (если дома) или между деревьями. Проверить безопасность места приземления.Прыжок в высоту способом «ножницы» с места по 7р на каждую ногу. С одного шага по 5р на каждую ногу с постепенным подъемом высоты.Если условия позволяют, сделать с трех шагов по 5р на каждую ногу.Силовые упражненияПриседания с отягощением на прямых руках над головой 3х10рСмены ног в выпаде с отягощением перед грудью 3х10рПодъем на степ-платформу (диван, кровать), отягощение перед грудью, при подъеме выпрямить руки с отягощением вверх 3х10рСтоя у стены, отягощение (можно использовать, к примеру, канистру с водой) на бедре, придерживаем руками. Подъем бедра до угла не ниже 90гр. По 7 раз на каждую ногу 3 серииЛежа на спине, ноги согнуты к груди. Выпрямить ноги с сопротивлением партнера (с помощью родителей) 3х10рЛежа на животе, ноги согнуты в коленях. Выпрямить ноги с сопротивлением партнера 3х10рЛежа на животе, ноги прямые. Согнуть ноги с сопротивлением партнера 3х10рСтоя на коленях, партнер держит за стопы, медленно опуститься вниз 3х7рИз положения лежа прийти в положение стоя на коленях, оттолкнувшись от пола руками 3х7рЛюбые упражнения на пресс и спину в сумме по 80рПодтягивания 10р (если есть турник) или отжимания девочкам 20р, мальчикам 30р.**Заключительная часть:** Упражнения на гибкость 15 мин.Махи 2х20р на каждую ногуМедленный бег 5 мин. |
| 03.01.2024 (среда) | **Разминка:** 3 мин. медленного бега (на месте или по квартире), 2 мин бег в среднем темпе, 1 мин медленно. Повторить 2 серии.Прыжки на скакалке 100 раз: 25 раз на двух ногах, 25 раз с ноги на ногу и по 25 раз на правой и левой ноге.Упражнения на гибкость и общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 15 мин.**Основная часть**Прыжки на одной ноге без сгибания коленей 3х30 прыжков на каждую ногуПрыжки на одной ноге, подтягивая колено к груди на каждый второй прыжок 3х20 прыжков на каждую ногуПрыжки на двух ногах без сгибания коленей 3х30 прыжковТо же, сгибая и подтягивая колени к груди на каждый второй прыжок 2х20рТо же, сгибая ноги назад на каждый второй прыжок (“захлест”) 2х20рПрыжки на двух ногах на месте или с продвижением, с разведением ног в стороны на каждый второй прыжок 2х20рПрыжки на максимальную высоту с отталкиванием двумя ногами 10рТо же самое с одного бегового шага с отталкиванием одной ногой 2х7р на каждую ногуСиловые упражнения:Подъем туловища из положения лежа на спине с выбрасыванием мяча партнеру из-за головы (с помощью родителей) 4х10рТо же самое из положения лежа на животе 4Х10рПодъем прямых ног из положения лежа на спине 4х10рТо же самое из положения лежа на животе 4х10рПодтягивания 10р (если есть турник) или отжимания девочкам 20р, мальчикам 30р.**Заключительная часть**Упражнения на расслабление 15 мин.Медленный бег 3 мин. Махи из положения лежа на спине 2х15р на каждую ногу. Махи из положения лежа на боку 2х15р на каждую ногу. |
| 05.01.2024 (пятница) | Разминка: 3 мин. медленного бега, 3 мин. ходьбы.7Х1 мин. медленного бега через 1 мин. отдыха.5 раз быстрый бег на месте по 20 сек.Упражнения на гибкость – 15 мин.Основная часть - силовая тренировка – 50 мин.Все упражнения, кроме упражнений на пресс, выполняются с отягощениями: гантели, блины, можно использовать пластиковые бутылки, наполненные водой или тяжелые книжки.1) Приседания 4х10р.2) Ходьба выпадами 4х10р.3) Наклоны вперёд с отягощением 4х10р.4) Наклоны в стороны 4х7р. в кажд. сторону5) Повороты туловища 4х7р. В кажд. сторону6) Подъемы на степ-платформу или любое возвышение (диван, невысокую табуретку) с одновременным жимом отягощений от груди вверх 5х10р7) Подъемы туловища из положения лежа на спине 5х10р8) Подъемы прямых ног из положения лежа на спине 5х10рМежду сериями отдых не более 1 мин, между упражнениями – 3 мин.Заключительная часть: Упражнения на гибкость 15 мин.Ходьба или медленный бег 5 мин. |
| 08.01.2024 (понедельник) | **Разминка:** 3 мин медленного бега+10 выпрыгиваний с низкого приседа+10 отжиманий+20 запрыгиваний на степ-платформу или диванУпражнения на гибкость и общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 15 мин.**Основная часть** Из положения основная стойка подъем прямых рук с отягощением вверх 5х10рРуки с отягощениями (гантели или пластиковые бутылки, наполненные водой или песком) согнуты у плеч. Выпрямить вверх 5х10рСтоя, слегка согнутые руки перед грудью. Разведения в стороны 5х10рРуки с гантелями вдоль туловища, попеременное сгибание в локтевых суставах (бицепс) – 5х10рОтягощение на прямых руках над головой. Сгибание рук за голову (трицепс) 5х10рНаклоны вперед, отягощение за головой 5х10рНаклоны в сторону, отягощение за головой 5х10рПовороты в сторону, отягощение перед грудью 5х10рПресс склепка с согнутыми ногами 3х15р**Заключительная часть:** Упражнения на гибкость 15 мин.Махи 2х20р на каждую ногуМедленный бег 5 мин. |