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 ходьбы  30 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 10р  Стоя на четвереньках, поднять одновременно правую руку и левую ногу – по 5р  То же повторить из положения лежа на полу по 5р  Из И.п.лежа на полу, руки согнуты, выпрямить руки и прогнуться, повернуть голову направо и налево по максимальной амплитуде, медленно вернуться в И.п. 7р  Из 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 7р  Походить в положении «домик» по 20 шагов вперед и назад  И.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 10р  Мостик из положения лежа с удержанием не меньше 5 сек 5р.  Мостик из положения стоя с помощью 3р  Махи 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 упражнения  Приседания с отягощением на прямых руках над головой 3х10р  Смены ног в выпаде с отягощением перед грудью 3х10р  Подъем на степ-платформу (диван, кровать), отягощение перед грудью, при подъеме выпрямить руки с отягощением вверх 3х10р  Стоя 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 серии  Лежа на спине, ноги согнуты к груди. Выпрямить ноги с сопротивлением партнера (с помощью родителей) 3х10р  Лежа на животе, ноги согнуты в коленях. Выпрямить ноги с сопротивлением партнера 3х10р  Лежа на животе, ноги прямые. Согнуть ноги с сопротивлением партнера 3х10р  Стоя на коленях, партнер держит за стопы, медленно опуститься вниз 3х7р  Из положения лежа прийти в положение стоя на коленях, оттолкнувшись от пола руками 3х7р  Любые упражнения на пресс и спину в сумме по 80р  Подтягивания 10р (если есть турник) или отжимания девочкам 20р, мальчикам 30р.  **Заключительная часть:** Упражнения на гибкость 15 мин.  Махи 2х20р на каждую ногу  Медленный 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 ногу  Прыжки на одной ноге, подтягивая колено к груди на каждый второй прыжок 3х20 прыжков на каждую ногу  Прыжки на двух ногах без сгибания коленей 3х30 прыжков  То же, сгибая и подтягивая колени к груди на каждый второй прыжок 2х20р  То же, сгибая ноги назад на каждый второй прыжок (“захлест”) 2х20р  Прыжки на двух ногах на месте или с продвижением, с разведением ног в стороны на каждый второй прыжок 2х20р  Прыжки на максимальную высоту с отталкиванием двумя ногами 10р  То же самое с одного бегового шага с отталкиванием одной ногой 2х7р на каждую ногу  Силовые упражнения:  Подъем туловища из положения лежа на спине с выбрасыванием мяча партнеру из-за головы (с помощью родителей) 4х10р  То же самое из положения лежа на животе 4Х10р  Подъем прямых ног из положения лежа на спине 4х10р  То же самое из положения лежа на животе 4х10р  Подтягивания 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. сторону  5) Повороты туловища 4х7р. В кажд. сторону  6) Подъемы на степ-платформу или любое возвышение (диван, невысокую табуретку) с одновременным жимом отягощений от груди вверх 5х10р  7) Подъемы туловища из положения лежа на спине 5х10р  8) Подъемы прямых ног из положения лежа на спине 5х10р  Между 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 диван  Упражнения на гибкость и общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 15 мин.  **Основная часть**  Из положения основная стойка подъем прямых рук с отягощением вверх 5х10р  Руки с отягощениями (гантели или пластиковые бутылки, наполненные водой или песком) согнуты у плеч. Выпрямить вверх 5х10р  Стоя, слегка согнутые руки перед грудью. Разведения в стороны 5х10р  Руки с гантелями вдоль туловища, попеременное сгибание в локтевых суставах (бицепс) – 5х10р  Отягощение на прямых руках над головой. Сгибание рук за голову (трицепс) 5х10р  Наклоны вперед, отягощение за головой 5х10р  Наклоны в сторону, отягощение за головой 5х10р  Повороты в сторону, отягощение перед грудью 5х10р  Пресс склепка с согнутыми ногами 3х15р  **Заключительная часть:** Упражнения на гибкость 15 мин.  Махи 2х20р на каждую ногу  Медленный бег 5 мин. |