ПЛАН САМОПОДГОТОВКИ В ПЕРИОД С 1 по 8 января.

Расписание: понедельник, среда, пятница.

Группа НП-2. Тренер Епифанова М.А.

|  |  |
| --- | --- |
| Дата | Содержание тренировки |
| 01.01.2024 (понедельник) | **Разминка:** 3 мин медленного бега+10 выпрыгиваний с низкого приседа+10 отжиманий+20 запрыгиваний на любое возвышение 20 см – скамейку, диван и т.п.  Упражнения на гибкость и общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 15 мин.  **Основная часть**  Из положения основная стойка подъем прямых рук с отягощением не больше 1 кг. вверх 2х10р с отдыхом  Руки с отягощениями (гантели по 0,5-1 кг или пластиковые бутылки, наполненные водой или песком) согнуты у плеч. Выпрямить вверх 2х10р  Стоя, слегка согнутые руки с детскими гантелями или пластиковыми бутылками перед грудью. Разведения в стороны 2х10р  Руки с отягощениями вдоль туловища, попеременное сгибание в локтевых суставах (бицепс) – 2х10р  Отягощение на прямых руках над головой. Сгибание рук за голову (трицепс) 2х10р  Наклоны вперед, отягощение за головой 2х10р  Наклоны в сторону, отягощение за головой 2х10р в каждую сторону  Повороты в сторону, отягощение перед грудью 2х10р в каждую сторону  Пресс склепка с согнутыми ногами 3х10р  **Заключительная часть:** Упражнения на гибкость 5 мин.  Махи 2х20р на каждую ногу  Медленный бег 3 мин, ходьба 2 мин |
| 03.01.2024 (среда) | **Разминка:** 1 мин медленного бега, 15 сек прыжки на месте ноги врозь-вместе, 15 сек прыжки на месте на одной ноге 3 прыжка на правой и 3 на левой, 15 сек бег на месте с высоким подниманием бедра, отжимания с отталкиванием руками от пола (можно с хлопками), девочкам можно отжиматься с коленей или от скамейки 10р, приседания 10р, прыжки со сменой ног 10р. Разминку повторить 2 серии, отдых 2 мин.  Общеразвивающие упражнения как на гимнастической стенке 15 мин. В конце – растяжка на шпагат.  **Основная часть**  Упражнения на гибкость позвоночника.  «Кошка добрая, кошка злая» - 10р  «Змея» - проползание под препятствием (натянуть веревку или резинку) 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  Силовые упражнения  Спина  Из положения лежа на животе поднять туловище 20р  То же самое с поворотом туловища по 10р в каждую сторону  Из положения лежа на животе, ноги согнуты в коленях, поочередно поднять правую и левую ногу, по 10р на каждую ногу  Из положения лежа на животе, ноги согнуты в коленях, поднять обе ноги одновременно 20р  Пресс  Подъем туловища из положения лежа на спине 20р  Подъем туловища из положения лежа на спине с поворотом, по 10р в каждую сторону  Подъем прямых ног до положения прямого угла 20р  Склепка с согнутыми ногами 20р  **Заключительная часть:** Упражнения на гибкость 5 мин.  Махи 2х20р на каждую ногу  Медленный бег 3 мин. |
| 05.01.2024 (пятница) | **Разминка:** медленный бег 5 раз по 1 мин через 1 мин отдыха.  Упражнения на гибкость и общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 15 мин.  **Основная часть**   1. Сидя на стуле (устойчивом), либо на краешке дивана – отвести плечи назад, вытянуть две ноги вниз – туловище и ноги на одной линии – руками держаться за край стула (дивана) – одновременные движения плечами и коленями навстречу – 20 раз + плечи и левое колено - 10 раз + плечи и правое колено -10 раз   + то же упражнение, но сидя на полу (20 раз + 10 раз + 10 раз)   1. «Зашагивания» на стул на правую ногу – 10 раз + на левую ногу - 10 раз   + Выпад назад на правую ногу + выпад назад на левую ногу (10 раз + 10 раз)   1. Вставания из полу-приседа («полу-пистолетика») на левой ноге, держась руками за опору , 8 раз + вставания из полу-приседа на правой ноге – 8 раз   + выпад назад - в сторону за опорную ногу (по 10 раз на каждую ногу)   1. Отведения прямой ноги в сторону 20 раз ( из них – носком наверх – 10 раз + пяткой наверх – 10 раз) + то же на другую ногу 20 раз   + стоя в упоре на коленях – отведения прямой ноги в сторону – по 20 раз на каждую ногу  Любые упражнения на пресс и спину по 80 раз.  **Заключительная часть**  Махи 3х20р на каждую ногу из положения стоя.  Упражнения на гибкость и расслабление 15 мин. Медленный бег 3 мин. |
| 08.01.2024 (понедельник) | **Разминка:** 3 мин медленного бега,подъем на степ-платформу или любое другое возвышение 2х1 мин с отдыхом 1 мин  Прыжки на скакалке 100 раз разными способами. Бег на месте с высоким подниманием бедра в спокойном темпе 5х10сек  Упражнения на гибкость и общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 15 мин.  **Основная часть**  Выпрыгивания из низкого приседа («лягушка») 2х10р  Прыжки в низком приседе, не разгибая колени 2х20р  На мягкой поверхности (мат, диван или кровать)  Ходьба на коленях без опоры на руки вперед и назад 3х10 шагов  Прыжки на коленях 3х10р  Прыжки на коленях ноги врозь-вместе 3х10р  Из положения стоя на коленях, носки вытянуты, прыжком перейти в низкий присед 3х10р  Натянуть веревку или резинку между двумя стульями или деревьями. Переходить вперед и назад, как на тренировке переходили через барьеры 2х10р на каждую ногу.  Перебегание через барьер (веревку или резинку) по 10р на каждую ногу  Любые упражнения на пресс и спину по 80 раз.  **Заключительная часть**  Махи 2х20р на каждую ногу  Упражнения на гибкость и подвижность суставов 5 мин. |