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 отдыхомРуки с отягощениями (гантели по 0,5-1 кг или пластиковые бутылки, наполненные водой или песком) согнуты у плеч. Выпрямить вверх 2х10рСтоя, слегка согнутые руки с детскими гантелями или пластиковыми бутылками перед грудью. Разведения в стороны 2х10рРуки с отягощениями вдоль туловища, попеременное сгибание в локтевых суставах (бицепс) – 2х10рОтягощение на прямых руках над головой. Сгибание рук за голову (трицепс) 2х10рНаклоны вперед, отягощение за головой 2х10рНаклоны в сторону, отягощение за головой 2х10р в каждую сторонуПовороты в сторону, отягощение перед грудью 2х10р в каждую сторонуПресс склепка с согнутыми ногами 3х10р**Заключительная часть:** Упражнения на гибкость 5 мин.Махи 2х20р на каждую ногуМедленный 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 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 3рСиловые упражненияСпинаИз положения лежа на животе поднять туловище 20рТо же самое с поворотом туловища по 10р в каждую сторонуИз положения лежа на животе, ноги согнуты в коленях, поочередно поднять правую и левую ногу, по 10р на каждую ногуИз положения лежа на животе, ноги согнуты в коленях, поднять обе ноги одновременно 20рПрессПодъем туловища из положения лежа на спине 20рПодъем туловища из положения лежа на спине с поворотом, по 10р в каждую сторонуПодъем прямых ног до положения прямого угла 20рСклепка с согнутыми ногами 20р**Заключительная часть:** Упражнения на гибкость 5 мин.Махи 2х20р на каждую ногуМедленный 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 ногуЛюбые 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 минПрыжки на скакалке 100 раз разными способами. Бег на месте с высоким подниманием бедра в спокойном темпе 5х10секУпражнения на гибкость и общеразвивающие упражнения (ОРУ) – 15 мин.**Основная часть**Выпрыгивания из низкого приседа («лягушка») 2х10рПрыжки в низком приседе, не разгибая колени 2х20рНа мягкой поверхности (мат, диван или кровать)Ходьба на коленях без опоры на руки вперед и назад 3х10 шаговПрыжки на коленях 3х10рПрыжки на коленях ноги врозь-вместе 3х10рИз положения стоя на коленях, носки вытянуты, прыжком перейти в низкий присед 3х10рНатянуть 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 ногуЛюбые упражнения на пресс и спину по 80 раз.**Заключительная часть**Махи 2х20р на каждую ногуУпражнения на гибкость и подвижность суставов 5 мин. |