**План тренировочных занятий**

**для самостоятельной подготовки занимающихся СОГ**

тренировочный период 30 марта – 31 мая 2020 г.

инструктор по спорту: Глебов С.Г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Вид подготовки** | **Направление тренировки** | **Комплекс упражнений** |
| **Понедельник** | ОФП | Силовая тренировка | **Упражнения (количество повторений – количество подходов):**   1. ***Зарядка –*** *(5-10 мин)*   - вращательное движение кистевых суставов, локтевых, плечевых суставов;  - наклоны шеи (вперед, назад, влево, вправо), вращательные движения шеи по часовой стрелке и против часовой)  - наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо из положения стоя ноги на ширине плеч;  - разминка коленного сустава из положения ноги вместе, вращательное движение по часовой стрелке и против часовой;  - вращательное движение ступней;   1. ***Растяжка*** – 5 мин 2. Поднимание на носки (ноги вместе); *(10-1)* 3. Поднимание на пятки (ноги вместе); *(10-1)* 4. ***Приседания*** на двух ногах (ноги на ширине плеч); *(10-1)* 5. ***Выпады.*** Пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног – впереди то левая, то правая; *(10-1)* 6. Из положения полу присед перенос веса тела с левой ноги на правую (ноги широко расставлены); *(10-1)* 7. ***Мельница.*** Исходное положение (И.П.): стойка ноги на ширине плеч с наклоном корпуса вперед, держим руки - в стороны. На каждый счёт вращение корпуса то вправо, то влево *(10-1);* 8. ***Ножницы.*** И.П.: лёжа на спине в упоре на предплечьях, ноги слегка приподняты над уровнем пола. Поочерёдно делать скрёстные движения выпрямленными ногами *(10-1);* 9. ***Качели.*** И.П.: лёжа на животе, удерживать руки вдоль торса, ноги немного разведены. Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться *(1×10сек –3 подхода);* 10. ***Зайчик.*** И.П.: упор присев, руки на затылке. Прыжки в упоре присев, с поступательным продвижением вперёд. Спину держать ровно. *(10прыжков – 2 подхода);* 11. ***Лодочка***. И.П. лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе, носочки вытянуты. Одновременное поднимание ног и туловища (заключительное повторение в каждом подходе, необходимо поднять ноги и туловище и задержаться в этом положении 10 сек) *(10-2);* 12. ***Кенгуру.*** И.П.: стойка ноги вместе, руки внизу. Сильно оттолкнуться от пола, в высшей точке пригнуть ноги и прижать их к груди. Приземлившись снова повторить прыжок *(20-2).* |
| Перерыв между подходами -1 мин.; Между упражнениями - 2 мин. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Вид подготовки** | **Направление тренировки** | **Комплекс упражнений** |
| **Среда** | ОФП | Скоростная тренировка | 1. **Зарядка** (5-10 мин) (см.понедельник); 2. **Растяжка** – 5 мин 3. **Беговые упражнения** (темп средний)   - И.П. стоя, руки перед собой на уровне живота; Бег на месте с высоким подниманием бедра *(15сек-2подхода);*  - И.П. стоя, руки сзади чуть ниже поясницы; Бег на месте с захлестыванием голени назад *(15сек-2подхода);*  - И.П. стоя, бег на месте в максимально быстром темпе *(10сек – 3 подхода);*  - И.П. стоя, перемещение одной ноги сторону, затем возврат в исходное положение (упражнение выполняется в максимально быстром темпе сначала для левой, затем для правой ноги) *(10сек на каждую ногу - 2 подхода);*   1. ***Прыжковые упражнения*** (кладем на пол веревку или скакалку). Упражнения выполняются по 3 подхода на каждое задание.   - через веревку двумя ногами лицом вперед;  - через веревку двумя ногами спиной вперед;  - через веревку на правой ноге лицом вперед;  - через веревку на левой ноге лицом вперед;  - через веревку на правой ноге спиной вперед;  - через веревку на левой ноге спиной вперед;  - через веревку двумя ногами, двигаясь правым боком;  - через веревку двумя ногами, двигаясь левым боком;  - прыжки лицом вперед, двумя ногами наступая на веревку, затем разводя ноги в стороны;  - прыжки спиной вперед, двумя ногами наступая на веревку, затем разводя ноги в стороны;   1. ***Упражнение скакалка.***   - прыжки на двух ногах (темп высокий) *(1мин – 2 подхода)*  - прыжки на одной ноге (темп средний *(30 сек на каждую ногу – 2 подхода)*   1. **Растяжка** – 5 мин |
| Перерыв между подходами - 1 мин.; Между упражнениями - 5 мин. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Дни недели** | **Вид подготовки** | **Направление тренировки** | **Комплекс упражнений** |
| **Пятница** | ОФП | Координация  Ловкость | 1. **Зарядка** (5-10 мин) (см.понедельник); 2. **Растяжка** – 5 мин 3. **Упражнения с мячом (**каждое упражнение выполняется по 2 мин)**.**   - набивание мяча в пол (правой бросаем в пол, левой рукой ловим и наоборот);  - подбрасывание мяча двумя руками вверх и его ловля после хлопка руками (для усложнения задания можно делать два хлопка либо хлопок делается за спиной);  - подбрасывание мяча одной рукой (сначала подброс правой – ловля правой, подброс левой – ловля левой, подброс правой – ловля левой и наоборот);  - жонглирование двумя мячами в пол;  - жонглирование двумя мячами вверх.  - набивание мяча ладонью в пол (чередуем правой, левой ладонью);  - набивание мяча ладонью вверх (чередуем правой, левой ладонью);  - бросок мяча в стену и ловля его с отскока;   1. **Упражнение с ракеткой** (каждое упражнение выполняется по 2 мин)**.**   ***Удержание мяча на ракетке из положения***:  - стоя на двух ногах;  - стоя на одной ноге (на правой и на левой);  - стоя на двух ногах, удерживая мяч на ракетке, садимся на пол, а затем снова встаем;  - перемещения приставным шагом в 2х метровой зоне восьмеркой, удерживая мяч;  - перемещения на одной ноге в 2х метровой зоне восьмеркой (по 30 сек на каждой ноге);   1. **Набивания мяча ракеткой** (каждое упражнение выполняется по 2 мин)**.**   **-** набивание мяча вверх с отскока (правой рукой и левой рукой)  - набивание мяча в пол (правой рукой и левой рукой)  - набивание мяча вверх с отскока правой и левой стороной ракетки (правой и левой рукой)  - набивание мяча в пол правой и левой стороной ракетки (правой и левой рукой)  - набивание мяча вверх слета (правой и левой рукой)  - набивание мяча вверх слета, чередуя правую и левую сторону ракетки (правой и левой рукой)  - набивание мяча ребром в пол (правой и левой рукой)  - набивание мяча ребром вверх с отскока (правой и левой рукой)  - набивание мяча ребром вверх слета (правой и левой рукой) –стараемся сделать максимальное количество раз без ошибки. |
| Перерыв между подходами - 1 мин.; Между упражнениями - 5 мин. |