**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 | КоординацияЛовкость | 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. |