МБУ ДО ДЮСШ «Олимпиец»

ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ ПЛАН ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ по пауэрлифтингу для групп базового уровня сложности

БУ-1

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Занятия | | | Количество часов | | | | | | Содержание  тренировочного занятия |
| ОФП | | | Теория | | |
| 1 | | | - | | | 45 мин. | | | * + Теория:Влияние физических упражнений на организм занимающихся (45 мин.) |
| 2 | | | 45 мин. | | | - | | | ОФП:  **разминка** (10 мин.): ходьба и бег с изменением направлений, с различными положениями рук;  **основная часть(25 мин.):**  - упражнения для рук и плечевого пояса (5 мин.)(имитационные): вращения руками «брассом» и «баттерфляем-дельфином», круговые вращения туловища, круговые вращения таза, круговые вращения коленей;   * + упражнения для мышц ног (имитационные): прыжки на скакалке 4 подхода по 50 раз с отдыхом 15-20 сек.   (10 мин.);   * + упражнения для мышц туловища: круговые вращения туловища, круговые вращения таза, круговые вращения коленей (5 мин.);   + упражнения для мышц туловища (5 мин.): наклоны вперед с прямыми ногами, наклоны в стороны, сидя на полу наклоны к прямым ногам, руками дотянуться до кончиков пальцев ног, сидя на полу обхватив руками согнутые ноги в коленях перекаты назад и возврат в исходное положение;   + **упражнения на растяжку мышц ног и рук**: стоя ноги на ширине плеч наклоны вперед к правой и левой ноге, с прямой спиной, не сгибая колен; наклон вперед руки сзади в замок, при наклоне рывки руками; руки вверх держа скакалку на ширине 60 см. провернуть руками вперед и назад (10 мин.). |
| 3 | | | 45 мин. | | | - | | | ОФП:  - разминка (5 мин.): ходьба и бег с изменением направлений, с различными положениями рук;  **основная часть(35 мин.):**  - упражнения для ног (10 мин.) (имитационные): лежа на полу, руки вверх движения ногами «кролем» на груди и на спине 4 подхода по 30 секунд с отдыхом 10 секунд; приседание не отрывая пяток от пола -15 раз по 3 подхода; приседание с выпрыгиванием – 15 раз по 3 подхода;   * + упражнения для мышц пресса(5 мин.): лежа на спине подъемы прямых ног за голову с касанием пола носками – 20 раз по 2 подхода; лежа на спине ноги согнуты в коленях подъем туловища – 20 раз по 2 подхода;   + упражнения для мышц ног (5 мин.):прыжки на месте поочередно на правой ноге – 20 раз, на левой – 20 раз, на двух ногах – 30 раз по 3 подхода с отдыхом по 30 секунд (10 мин.);   + упражнения для мышц туловища: круговые вращения туловища, круговые вращения таза, круговые вращения коленей (5 мин.);   + упражнения для мышц ног (10 мин.) (имитационные): движения ногами «кролем» сидя и лежа, приседания, выпрыгивания из полного приседа с выносом рук вверх, как во время старта, стоя лицом к стене упор руками о стену подъемы на носки с различным положением стоп;   + **упражнения на растяжку мышц ног и рук**: стоя ноги на ширине плеч наклоны вперед к правой и левой ноге, с прямой спиной, не сгибая колен; наклон вперед руки сзади в замок, при наклоне рывки руками; руки вверх держа скакалку на ширине 60 см. провернуть руками вперед и назад (5 мин.). |
| 4 | | | 45 мин. | | | - | | | ОФП:  - разминка (10 мин.): бег на месте с высоким подниманием бедра и с захлестом голени, прыжки с различными перемещениями рук и ног (в стороны, в месте, скрестно, вперед, назад), передвижения в полуприседе и в полном приседе не отрывая пятки от пола;  **основная часть(30 мин.):**  - упражнения для рук и плечевого пояса(10 мин.) (имитационные): движения руками в наклоне «брассом» - 20 раз, «баттерфляем-дельфином» - 20 раз по 3 подхода; в наклоне вперед поочередные махи руками с максимальной амплитудой вперед-назад «лыжник»;   * + сидя ноги вперед, упор руками сзади (10 мин.): прогнуться в спине и напрячь мышцы туловища, затем расслабить мышцы туловища и вернуться в исходное положение.   + упражнения для мышц туловища (10 мин.): лежа на спине, руки под ягодицами, работа ног на весу «на спине» 4 подхода по 30 секунд с отдыхом 15 секунд.   + упражнения для мышц туловища: лежа на спине, ноги согнуты в коленях с опорой на стопы поднять туловище и таз вверх, вернуться в исходное положение - 4 подхода по 20 раз с отдыхом 15 секунд, лежа на спине поднимание прямых ног за голову до касания пола пальцами ног – 4 подхода по 20 раз с отдыхом 20 секунд, лежа на спине, выход в стойку на лопатках вернуться в исходное положение – 5 секунд по 5 подходов, лежа на животе прогнуться взявшись рукой за стопу разноименной ноги – по 5 раз в каждую сторону, лежа на спине ноги согнуты в коленях, руки положить в стороны опускание коленей вправо и влево до касания пола – 10 раз по 5 подходов;   + **упражнения на растяжку мышц ног и рук** (5 мин.): стоя ноги на ширине плеч наклоны вперед к правой и левой ноге, с прямой спиной, не сгибая колен; наклон вперед руки сзади в замок, при наклоне рывки руками; руки вверх держа скакалку на ширине 60 см. провернуть руками вперед и назад. |
| 5 | | | 45 мин. | | | - | | | ОФП:  - разминка (10 мин.): ходьба и бег с изменением направлений, с различными положениями рук, стоя ноги врозь пружинящие наклоны вперед и в стороны, сидя наполу вращательные движения стопами влево-вправо с максимальной амплитудой, сидя на полу взявшись рукой за кончики пальцев ног максимально развернуть стопы как в брассе, сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп подтягивание коленей к груди;  **основная часть(30 мин.):**  - **упражнения для рук и плечевого пояса**(5 мин.) (имитационные): движения руками в наклоне «брассом» - 20 раз, «баттерфляем-дельфином» - 20 раз по 3 подхода; в наклоне вперед поочередные махи руками с максимальной амплитудой вперед-назад «лыжник»;  упражнения для рук и плечевого пояса (5 мин.) (имитационные): вращения руками поочередные «кролем» и «на спине», одновременные движения руками «баттерфляем-дельфин» с прыжками на месте;   * + упражнения для мышц туловища (10 мин.): лежа на спине, ноги согнуты в коленях с опорой на стопы поднять туловище и таз вверх, вернуться в исходное положение - 4 подхода по 20 раз с отдыхом 15 секунд, лежа на спине поднимание прямых ног за голову до касания пола пальцами ног – 4 подхода по 20 раз с отдыхом 20 секунд, лежа на спине, выход в стойку на лопатках вернуться в исходное положение – 5 секунд по 5 подходов, лежа на животе прогнуться взявшись рукой за стопу разноименной ноги – по 5 раз в каждую сторону, лежа на спине ноги согнуты в коленях, руки положить в стороны опускание коленей вправо и влево до касания пола – 10 раз по 5 подходов;   + упражнения для мышц ног (10 мин.):прыжок вверх, касаясь ладонями стоп развернутых в стороны как в «брассе» - 4 подхода по 20 раз, прыжки на скакалке – 30 раз по 5 подходов с отдыхом 15 секунд.   + **упражнения на растяжку мышц ног и рук** (5 мин.): стоя ноги на ширине плеч наклоны вперед к правой и левой ноге, с прямой спиной, не сгибая колен; руки вверх держа скакалку на ширине 60 см. провернуть руками вперед и назад. |
| 6 | | | 45 мин. | | | - | | | ОФП:  - разминка (10 мин.): бег на месте с высоким подниманием бедра и с захлестом голени, прыжки с различными перемещениями рук и ног (в стороны, в месте, с крестно, вперед, назад), передвижения в полуприседе и в полном приседе не отрывая пятки от пола;  **основная часть(25 мин.):**  - упражнения для рук и плечевого пояса (15 мин) стоя руки вверх скрестные движения руками, тоже самое руки перед грудью, круговые движения руками вперед и назад, руки в стороны ладонями вверх- сгибание рук в локтях одновременно и попеременно, стоя руки опущены одновременное подтягивание кистей к подмышечным впадинам, стоя руки вверх опускание рук в согнутых локтях одновременно, стоя в наклоне руки опущены одновременное поднимание рук с жатыми кистями, затем в стороны, стоя в наклоне прямые руки в стороны повороты туловища;  - упражнения для мышц туловища (10 мин.) лежа на груди одновременные подъемы прямых рук и ног лежа на животе поднять одновременно руки и ноги – с крестные движения на весу, лежа на животе поднять прямые руки и ноги и задержать на 30 секунд на весу, лежа на спине, руки под ягодицами, работа ног на весу «на спине» 4 подхода по 30 секунд с отдыхом 15 секунд.   * + **упражнения на растяжку мышц спины и рук** (10 мин.): стоя спиной к стене прогнуться назад и коснуться ягодицами стены, наклон вперед руки сзади в замок, при наклоне рывки руками; руки вверх держа скакалку на ширине 60 см. провернуть руками вперед и назад. |
| Занятия | | Количество часов | | | | | | Содержание  тренировочного занятия | |
| ОФП | | | Теория | | |
| 7 | | - | | | 45 мин. | | | * + Теория: Техника и терминология пауэрлифтинга (45 мин.) | |
| 8 | | 45 мин. | | | - | | | ОФП:  - разминка (10 мин.): ходьба и бег с изменением направлений, с различными положениями рук;  **основная часть(30 мин.):**  - стоя ноги врозь пружинящие наклоны вперед и в стороны, сидя на полу вращательные движения стопами влево-вправо с максимальной амплитудой, сидя на полу взявшись рукой за кончики пальцев ног максимально развернуть стопы как в брассе, сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп подтягивание коленей к груди;  - упражнения для рук и плечевого пояса(5 мин.) (имитационные): движения руками в наклоне «брассом» - 20 раз, «баттерфляем-дельфином» - 20 раз по 3 подхода; в наклоне вперед поочередные махи руками с максимальной амплитудой вперед-назад «лыжник»;  упражнения для рук и плечевого пояса (5 мин.) (имитационные): вращения руками поочередные «кролем» и «на спине», одновременные движения руками «баттерфляем-дельфин» с прыжками на месте;   * + упражнения для мышц туловища (10 мин.): лежа на спине, ноги согнуты в коленях с опорой на стопы поднять туловище и таз вверх, вернуться в исходное положение - 4 подхода по 20 раз с отдыхом 15 секунд, лежа на спине поднимание прямых ног за голову до касания пола пальцами ног – 4 подхода по 20 раз с отдыхом 20 секунд, лежа на спине, выход в стойку на лопатках вернуться в исходное положение – 5 секунд по 5 подходов, лежа на животе прогнуться взявшись рукой за стопу разноименной ноги – по 5 раз в каждую сторону, лежа на спине ноги согнуты в коленях, руки положить в стороны опускание коленей вправо и влево до касания пола – 10 раз по 5 подходов;   + упражнения для мышц ног (10 мин.): прыжок вверх, касаясь ладонями стоп развернутых в стороны как в «брассе» - 4 подхода по 20 раз, прыжки на скакалке – 30 раз по 5 подходов с отдыхом 15 секунд.   + **упражнения на растяжку мышц ног и рук** (5 мин.): стоя ноги на ширине плеч наклоны вперед к правой и левой ноге, с прямой спиной, не сгибая колен; руки вверх держа скакалку на ширине 60 см. провернуть руками вперед и назад. | |
| 9 | | 45 мин. | | | - | | | ОФП:  - разминка (10 мин.): бег на месте с высоким подниманием бедра и с захлестом голени, прыжки с различными перемещениями рук и ног (в стороны, в месте, с крестно, вперед, назад), передвижения в полуприседе и в полном приседе не отрывая пятки от пола;  **основная часть(25 мин.):**  - упражнения для рук и плечевого пояса (10 мин) стоя руки вверх с крестные движения руками, тоже самое руки перед грудью, круговые движения руками вперед и назад, руки в стороны ладонями вверх- сгибание рук в локтях одновременно и попеременно, стоя руки опущены одновременное подтягивание кистей к подмышечным впадинам, стоя руки вверх опускание рук в согнутых локтях одновременно, стоя в наклоне руки опущены одновременное поднимание рук с жатыми кистями, затем в стороны, стоя в наклоне прямые руки в стороны повороты туловища;   * + упражнения для мышц ног (5 мин.) (имитационные): движения ногами «кролем» сидя и лежа, приседания, выпрыгивания из полного приседа с выносом рук вверх, как во время старта, стоя лицом к стене упор руками о стену подъемы на носки с различным положением стоп;   - упражнения для мышц туловища (10 мин.) лежа на груди одновременные подъемы прямых рук и ног лежа на животе поднять одновременно руки и ноги – с крестные движения на весу, лежа на животе поднять прямые руки и ноги и задержать на 30 секунд на весу, лежа на спине, руки под ягодицами, работа ног на весу «на спине» 4 подхода по 30 секунд с отдыхом 15 секунд.   * + **упражнения на растяжку мышц спины и рук** (10 мин.): стоя спиной к стене прогнуться назад и коснуться ягодицами стены, наклон вперед руки сзади в замок, при наклоне рывки руками; руки вверх держа скакалку на ширине 60 см. провернуть руками вперед и назад. | |
| 10 | | 45 мин. | | | - | | | ОФП:  - разминка (10 мин.): бег на месте с высоким подниманием бедра и с захлестом голени, прыжки с различными перемещениями рук и ног (в стороны, в месте, скрестно, вперед, назад), передвижения в полуприседе и в полном приседе не отрывая пятки от пола;  **основная часть(30 мин.):**  - упражнения для рук и плечевого пояса(10 мин.) (имитационные): движения руками в наклоне «брассом» - 20 раз, «баттерфляем-дельфином» - 20 раз по 3 подхода; в наклоне вперед поочередные махи руками с максимальной амплитудой вперед-назад «лыжник»;   * + сидя ноги вперед, упор руками сзади (10 мин.): прогнуться в спине и напрячь мышцы туловища, затем расслабить мышцы туловища и вернуться в исходное положение.   + упражнения для мышц туловища (10 мин.): лежа на спине, руки под ягодицами, работа ног на весу «на спине» 4 подхода по 30 секунд с отдыхом 15 секунд.   + упражнения для мышц туловища: лежа на спине, ноги согнуты в коленях с опорой на стопы поднять туловище и таз вверх, вернуться в исходное положение - 4 подхода по 20 раз с отдыхом 15 секунд, лежа на спине поднимание прямых ног за голову до касания пола пальцами ног – 4 подхода по 20 раз с отдыхом 20 секунд, лежа на спине, выход в стойку на лопатках вернуться в исходное положение – 5 секунд по 5 подходов, лежа на животе прогнуться взявшись рукой за стопу разноименной ноги – по 5 раз в каждую сторону, лежа на спине ноги согнуты в коленях, руки положить в стороны опускание коленей вправо и влево до касания пола – 10 раз по 5 подходов;   + **упражнения на растяжку мышц ног и рук** (5 мин.): стоя ноги на ширине плеч наклоны вперед к правой и левой ноге, с прямой спиной, не сгибая колен; наклон вперед руки сзади в замок, при наклоне рывки руками; руки вверх держа скакалку на ширине 60 см. провернуть руками вперед и назад. | |
| 11 | | 45 мин. | | | - | | | ОФП:  - разминка (10 мин.): ходьба и бег с изменением направлений, с различными положениями рук;  **основная часть(25 мин.):**  - упражнения для рук и плечевого пояса (5 мин.)(имитационные): вращения руками «брассом» и «баттерфляем-дельфином», круговые вращения туловища, круговые вращения таза, круговые вращения коленей;   * + упражнения для мышц ног (имитационные): прыжки на скакалке 4 подхода по 50 раз с отдыхом 15-20 сек.   (10 мин.);   * + упражнения для мышц туловища: круговые вращения туловища, круговые вращения таза, круговые вращения коленей (5 мин.);   + упражнения для мышц туловища (5 мин.): наклоны вперед с прямыми ногами, наклоны в стороны, сидя на полу наклоны к прямым ногам, руками дотянуться до кончиков пальцев ног, сидя на полу обхватив руками согнутые ноги в коленях перекаты назад и возврат в исходное положение;   **упражнения на растяжку мышц ног и рук**: стоя ноги на ширине плеч наклоны вперед к правой и левой ноге, с прямой спиной, не сгибая колен; наклон вперед руки сзади в замок, при наклоне рывки руками; руки вверх держа скакалку на ширине 60 см. провернуть руками вперед и назад (10 мин.). | |
| 12 | | 45 мин. | | | - | | | ОФП:  - разминка (5 мин.): ходьба и бег с изменением направлений, с различными положениями рук;  **основная часть(35 мин.):**  - упражнения для ног (10 мин.) (имитационные): лежа на полу, руки вверх движения ногами «кролем» на груди и на спине 4 подхода по 30 секунд с отдыхом 10 секунд; приседание не отрывая пяток от пола -15 раз по 3 подхода; приседание с выпрыгиванием – 15 раз по 3 подхода;   * + упражнения для мышц пресса (5 мин.): лежа на спине подъемы прямых ног за голову с касанием пола носками – 20 раз по 2 подхода; лежа на спине ноги согнуты в коленях подъем туловища – 20 раз по 2 подхода;   + упражнения для мышц ног (5 мин.): прыжки на месте поочередно на правой ноге – 20 раз, на левой – 20 раз, на двух ногах – 30 раз по 3 подхода с отдыхом по 30 секунд (10 мин.);   + упражнения для мышц туловища: круговые вращения туловища, круговые вращения таза, круговые вращения коленей (5 мин.);   + упражнения для мышц ног (10 мин.) (имитационные): движения ногами «кролем» сидя и лежа, приседания, выпрыгивания из полного приседа с выносом рук вверх, как во время старта, стоя лицом к стене упор руками о стену подъемы на носки с различным положением стоп;   - **упражнения на растяжку мышц ног и рук**: стоя ноги на ширине плеч наклоны вперед к правой и левой ноге, с прямой спиной, не сгибая колен; наклон вперед руки сзади в замок, при наклоне рывки руками; руки вверх держа скакалку на ширине 60 см. провернуть руками вперед и назад (5 мин.). | |
| День | Количество часов | | | | | | Содержание  тренировочного занятия | | |
| ОФП | | | Теория | | |
| 1 | - | | | 45 мин. | | | Теория: Развитие пауэрлифтинга (45 мин.) | | |
| 13 | 45 мин. | | | - | | | ОФП:  **разминка** (10 мин.): ходьба и бег с изменением направлений, с различными положениями рук;  **основная часть (25 мин.):**  - упражнения для рук и плечевого пояса (5 мин.)(имитационные): вращения руками «брассом» и «баттерфляем-дельфином», круговые вращения туловища, круговые вращения таза, круговые вращения коленей;   * + упражнения для мышц ног (имитационные): прыжки на скакалке 4 подхода по 50 раз с отдыхом 15-20 сек.   (10 мин.);   * + упражнения для мышц туловища: круговые вращения туловища, круговые вращения таза, круговые вращения коленей (5 мин.);   + упражнения для мышц туловища (5 мин.): наклоны вперед с прямыми ногами, наклоны в стороны, сидя на полу наклоны к прямым ногам, руками дотянуться до кончиков пальцев ног, сидя на полу обхватив руками согнутые ноги в коленях перекаты назад и возврат в исходное положение;   + **упражнения на растяжку мышц ног и рук**: стоя ноги на ширине плеч наклоны вперед к правой и левой ноге, с прямой спиной, не сгибая колен; наклон вперед руки сзади в замок, при наклоне рывки руками; руки вверх держа скакалку на ширине 60 см. провернуть руками вперед и назад (10 мин.). | | |
| 14 | 45 мин. | | | - | | | ОФП:  - разминка (10 мин.): ходьба и бег с изменением направлений, с различными положениями рук;  **основная часть (30 мин.):**  - упражнения для ног (5 мин.) (имитационные): лежа на полу, руки вверх движения ногами «кролем» на груди и на спине 4 подхода по 30 секунд с отдыхом 10 секунд; приседание не отрывая пяток от пола -15 раз по 3 подхода; приседание с выпрыгиванием – 15 раз по 3 подхода;   * + упражнения для мышц пресса(5 мин.): лежа на спине подъемы прямых ног за голову с касанием пола носками – 20 раз по 2 подхода; лежа на спине ноги согнуты в коленях подъем туловища – 20 раз по 2 подхода;   + упражнения для мышц ног (5 мин.):прыжки на месте поочередно на правой ноге – 20 раз, на левой – 20 раз, на двух ногах – 30 раз по 3 подхода с отдыхом по 30 секунд (10 мин.);   + упражнения для мышц туловища: круговые вращения туловища, круговые вращения таза, круговые вращения коленей (5 мин.);   + упражнения для мышц ног (10 мин.) (имитационные): движения ногами «кролем» сидя и лежа, приседания, выпрыгивания из полного приседа с выносом рук вверх, как во время старта, стоя лицом к стене упор руками о стену подъемы на носки с различным положением стоп;   + **упражнения на растяжку мышц ног и рук**: стоя ноги на ширине плеч наклоны вперед к правой и левой ноге, с прямой спиной, не сгибая колен; наклон вперед руки сзади в замок, при наклоне рывки руками; руки вверх держа скакалку на ширине 60 см. провернуть руками вперед и назад (10 мин.). | | |
| 15 | 45 мин. | | | - | | | ОФП:  - разминка (10 мин.): бег на месте с высоким подниманием бедра и с захлестом голени, прыжки с различными перемещениями рук и ног (в стороны, в месте, скрестно, вперед, назад), передвижения в полуприседе и в полном приседе не отрывая пятки от пола;  **основная часть(30 мин.):**  - упражнения для рук и плечевого пояса(10 мин.) (имитационные): движения руками в наклоне «брассом» - 20 раз, «баттерфляем-дельфином» - 20 раз по 3 подхода; в наклоне вперед поочередные махи руками с максимальной амплитудой вперед-назад «лыжник»;   * + упражнения для мышц туловища (10 мин.): лежа на спине, руки под ягодицами, работа ног на весу «на спине» 4 подхода по 30 секунд с отдыхом 15 секунд,лежа на спине поднимание прямых ног за голову до касания пола пальцами ног – 4 подхода по 20 раз;   + сидя ноги вперед, упор руками сзади (10 мин.): прогнуться в спине и напрячь мышцы туловища, затем расслабить мышцы туловища и вернуться в исходное положение,стоя ноги врозь пружинящие наклоны вперед и в стороны, сидя на полу вращательные движения стопами влево-вправо с максимальной амплитудой;   + **упражнения на растяжку мышц ног и рук**: стоя ноги на ширине плеч наклоны вперед к правой и левой ноге, с прямой спиной, не сгибая колен; наклон вперед руки сзади в замок, при наклоне рывки руками; руки вверх держа скакалку на ширине 60 см. провернуть руками вперед и назад (5 мин.). | | |
| 16 | 45 мин. | | | - | | | ОФП:  - разминка (10 мин.): ходьба и бег с изменением направлений, с различными положениями рук;  **основная часть(30 мин.):**  - стоя ноги врозь пружинящие наклоны вперед и в стороны, сидя наполу вращательные движения стопами влево-вправо с максимальной амплитудой, сидя на полу взявшись рукой за кончики пальцев ног максимально развернуть стопы как в брассе, сидя на пятках, с опорой на голени и тыльную сторону стоп подтягивание коленей к груди;  - упражнения для рук и плечевого пояса(10 мин.) (имитационные): движения руками в наклоне «брассом» - 20 раз, «баттерфляем-дельфином» - 20 раз по 3 подхода; в наклоне вперед поочередные махи руками с максимальной амплитудой вперед-назад «лыжник»;  - упражнения для рук и плечевого пояса (имитационные): вращения руками поочередные «кролем» и «на спине», одновременные движения руками «баттерфляем-дельфин» с прыжками на месте;   * + упражнения для мышц туловища (10 мин.): лежа на спине, ноги согнуты в коленях с опорой на стопы поднять туловище и таз вверх, вернуться в исходное положение - 4 подхода по 20 раз с отдыхом 15 секунд, лежа на спине поднимание прямых ног за голову до касания пола пальцами ног – 4 подхода по 20 раз с отдыхом 20 секунд, лежа на спине, выход в стойку на лопатках вернуться в исходное положение – 5 секунд по 5 подходов, лежа на животе прогнуться взявшись рукой за стопу разноименной ноги – по 5 раз в каждую сторону, лежа на спине ноги согнуты в коленях, руки положить в стороны опускание коленей вправо и влево до касания пола – 10 раз по 5 подходов;   + упражнения для мышц ног (10 мин.):прыжок вверх, касаясь ладонями стоп развернутых в стороны как в «брассе» - 4 подхода по 20 раз, прыжки на скакалке – 30 раз по 5 подходов с отдыхом 15 секунд.   + **упражнения на растяжку мышц ног и рук** (5 мин.): стоя ноги на ширине плеч наклоны вперед к правой и левой ноге, с прямой спиной, не сгибая колен; руки вверх держа скакалку на ширине 60 см. провернуть руками вперед и назад. | | |
| 17 | 45 мин. | | | - | | | ОФП:  - разминка (10 мин.): бег на месте с высоким подниманием бедра и с захлестом голени, прыжки с различными перемещениями рук и ног (в стороны, в месте, с крестно, вперед, назад), передвижения в полуприседе и в полном приседе не отрывая пятки от пола;  **основная часть(25 мин.):**  - упражнения для рук и плечевого пояса (10 мин) стоя руки вверх скрестные движения руками, тоже самое руки перед грудью, круговые движения руками вперед и назад, руки в стороны ладонями вверх- сгибание рук в локтях одновременно и попеременно, стоя руки опущены одновременное подтягивание кистей к подмышечным впадинам, стоя руки вверх опускание рук в согнутых локтях одновременно, стоя в наклоне руки опущены одновременное поднимание рук с жатыми кистями, затем в стороны, стоя в наклоне прямые руки в стороны повороты туловища;  - упражнения для мышц туловища (10 мин.) лежа на груди одновременные подъемы прямых рук и ног лежа на животе поднять одновременно руки и ноги – с крестные движения на весу, лежа на животе поднять прямые руки и ноги и задержать на 30 секунд на весу, лежа на спине, руки под ягодицами, работа ног на весу «на спине» 4 подхода по 30 секунд с отдыхом 15 секунд.   * + упражнения для мышц ног (5 мин.): прыжок вверх, касаясь ладонями стоп развернутых в стороны как в «брассе» - 4 подхода по 20 раз, прыжки на скакалке – 30 раз по 5 подходов с отдыхом 15 секунд;   + **упражнения на растяжку мышц спины и рук** (10 мин.): стоя спиной к стене прогнуться назад и коснуться ягодицами стены, наклон вперед руки сзади в замок, при наклоне рывки руками; руки вверх держа скакалку на ширине 60 см. провернуть руками вперед и назад. | | |

|  |  |
| --- | --- |
| **КОНТРОЛЬ**  **ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ** | Фото,видеоотчеты.  WhatsApp, Skype, ZOOM,электронная почта, сотовая связь. |

Тренер: Утюжаев Г.Д. 8 900-293-90-42

Скубак В.И. 8 918-490-77-47