

Тренировочные занятия в группе начальной подготовки 1 года обучения

Понедельник

1. Подготовительная часть:

- бег 15 мин (беговая дорожка, велотренажер, бег по комнате, бег на месте);
- упражнения на растягивание 10 мин.

ОРУ 20 мин:

- ходьба на внутренней стороне стопы (3 раза);
- ходьба на внешней стороне стопы (3 раза);
- бег (или бег на месте) с высоким подниманием бедра (3 раза);
- бег (или бег на месте) с захлестом голени (3 раза);
- бег змейкой (3 раза).
- многоскоки (3 раза);
- ускорение (или бег на месте в быстром темпе) (3 раза).

2. Основная часть:

- отжимания от пола (10-12 раз, 3 подхода);
- приседания (20 раз, 3 подхода);
- лежа на спине поднимание ног (пресс), (15-20 раз, 3 подхода);
- прыжки на скакалке (1 мин, 3 подхода);
- акробатические упражнения (кувырки вперед, назад), (10-12 раз, 3 подхода);
- ласточка на правой, на левой ноге (2 подхода);
- упражнение «свечка» (стойка на локтях ноги вверх, 1 раз);
- упражнение «ножницы» (лёжа на спине ноги поднять от пола на 10-15 см и выполнять скрестные махи), (15-20 раз, 2 подхода);
- упражнение велосипед (лёжа на спине), 20 сек, 2 подхода)

3. Заключительная часть

- бег (бег на месте) в невысоком темпе 10 мин;
- упражнения на растягивание 5 мин.

Среда

1. Подготовительная часть:

- бег 15 мин (беговая дорожка, велотренажер, бег по комнате, бег на месте);
- упражнения на растягивание 10 мин.

ОРУ 20 мин:

- ходьба на внутренней стороне стопы (3 раза);
- ходьба на внешней стороне стопы (3 раза);
- бег (или бег на месте) с высоким подниманием бедра (3 раза);
- бег (или бег на месте) с захлестом голени (3 раза);
- бег змейкой (3 раза).
- многоскоки (3 раза)
- ускорение (или бег на месте в быстром темпе) (3 раза)

2. Основная часть:

- отжимания от пола (10-12 раз, 2 подхода);
- приседания (20 раз, 2 подхода);

- «уголок» (или из положения лежа на спине поднимание туловища) (15 раз, 3 серии);
 - подтягивание (3-4 раза, 3 подхода), или отжимание упор сзади (10-12 раз, 3 подхода);
 - упражнение «лягушка» (2 подхода)
 - «планка» (20 сек, 3 подхода)
 - упор присев-упор лёжа-упор присев (10-12 раз, 3 подхода)
3. Заключительная часть
- бег (бег на месте) в невысоком темпе 10 мин;
 - упражнения на растягивание 5 мин.

Пятница

1. Подготовительная часть:

- бег 15 мин (беговая дорожка, велотренажер, бег по комнате, бег на месте);
- Общеразвивающие упражнения (ОРУ)
- круговые вращения головой (5-6 раз в обе стороны);
 - круговые движения руками в плечевых суставах (5-6 раз в обе стороны);
 - круговые движения руками в локтевых суставах (5-6 раз в обе стороны);
 - наклоны в стороны из основной стойки (5-6 раз в обе стороны);
 - наклоны вперед до касания руками пола (5-6 раз в обе стороны);
 - махи ногами вперед (5-6 раз каждой ногой);
 - махи ногами в сторону (5-6 раз в обе стороны);
 - выпады вперед (5-6 раз на каждую ногу);
 - выпады в сторону (5-6 раз в обе стороны).

2. Основная часть:

- отжимания от пола (10-12 раз, 2-3 подхода);
- приседания руки за головой (20 раз, 3 подхода);
- пресс (лежа на спине сгибание туловища, ноги согнуты, касаться локтями коленей, 20 раз, 3 подхода);
- выпрыгивания вверх из глубокого приседа с хлопком (15 раз, 3 подхода);
- отжимание уз упора сзади (15 раз, 3 подхода);
- передвижение гусиным шагом (2 подхода);
- выпады из стороны в сторону (20 раз, 3 подхода);
- прыжки через предмет с двух ног на две (20 раз, 3 подхода);

3. Заключительная часть

- бег (бег на месте) в невысоком темпе 10 мин;
- упражнения на растягивание 5 мин.