**План**

Самостоятельной работы тренировочной группы: НП 1

Период обучения:

Тренер: Жганьяр Н.Г.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | 20.04.2020 | Беговая разминка 10 минут  Комплекс ОРУ.  **ОФП:**  1. **Раскрутка**. Вращения руками вперёд и назад. Задача: лёгкое и спокойное раскручивание. Смотреть вперёд-вверх. 20 вперёд + 20 назад.  2. **Гребки в наклоне**. Наклониться вперёд, расслабить руки и выполнять длинные гребки. Каждым способом 20- 30 гребков.  3.**Лодочка**. Из положения лёжа на животе, одновременно поднимаем прямые руки и ноги, при этом тянемся руками как можно дальше вперёд, а ногами как можно дальше назад. Зафиксировать положение наверху и медленно опуститься вниз.  2 подхода по 8-10 раз.  4.**Кроль в планке**. Из положения в планке выполнить поочерёдные гребки руками. При выполнении не поднимать попу вверх.  2 подхода по 30 сек.  5. **Кроль ногами сидя**. Сесть на пол, вытянув ноги, руки в упоре сзади или согнуты в локтях. Приподняв ноги от пола и натянув носочки, работа ногами как в кроле, напрягая мышцы живота.  1 подход 1 мин. или 2 подхода по 30 сек.  6. **Кроль ногами лёжа на животе**. В положении «лодочка» работа ногами кролем. При этом напрягая мышцы спины, ниже колен ноги расслаблены.  1 подход 1 мин. или 2 подхода по 30 сек.  7. **Приседания возле угла**. Стоя возле угла, ноги параллельно углу. Задача: сделать 5-7 ровных приседаний, не касаясь грудью стены. Макушкой тянуться вверх.  **СФП:**  1. И.п.- стоя, руки в замок за спиной, ноги на ширине плеч. Наклоны вперед с подниманием рук вверх и выкрутом их вперёд.  2. Гребки руками ([баттерфляй](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=bae433&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2202.C_-FqkStF5iPpUzcGTCfzk9Bw2pHLDGDerT8DkMJcvZkYmdwd3R3aW5qbmZmdnp1.35dadb6658cbd79b1304ebe1301c46b406b31173&uuid=&state=jLT9ScZ_wbo,&&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxEn3xnaqAYsF-mMsUCyDZ9m0tqk3x4nDhxM_wDuni1UxohbNo4UirytLHTaT72Hd0UvF-eb6-NS_BUtdbkbcsdukDAAkyqaH6Ntbd8N3HHSNhgVCrkFIUp5tX8IpGppfSvfcnLo-9Xu1Noh9g4nvTcYR7cMh1IjXzCnYZNm1swKluXHhs0yspml6dGDnOHVaQWuA379ikcUIBR9G1CptskyDAz0Pkbs-taVhYeSyrx_uyxRDgc7gDSJW9J_3LdzVbfL4KXREqbgYUDH6CQHmtqhUyK2hJB2iDWlk5Vqr3E14JxgWqlRfWJ0lPLqwk0ClZHBw10jlcdVJ0-HpZV5Km6tCa5MwEin2vTe7lPt1iCUBxwb8K4xoemJ6Lth4aOgsfLhSQXpMUrY0YXHQ67mPDtonXIgRX41ev3BtUz9EChpAD3H0xcTkTwoEXSWSGg7zHfinEz2L0lA28UGhcEnp0PJC02JjlgQoG5G8KNIRrffw7UOjzOJJUawH0YFyHIss17JjZRTR7FExJK5gXvdfcqb5zHeYXbOkws7wVRsbxHy5_n0N_hg3rQ8OYVqpKA6jPM8WZ_xK2059CVFa7nDO8cy8rHAQ-iWr3LxrXuNeKSfqvcM4V7hlsdg9-va3itwRteWjqv7I5J0CzPL-J68VLaxFZ_ttMeH-Y_81VckfsmSt9d0r7EoHoi_F5lHk6BeJYuk2xXoOpkPg2wmi5JoBrSPmv7Mt4c7dvkghTwIS8WcL5JPqo0DX8KX-UI5LIligewGxoUWUma1coa7C9geoZUO5hpeu0WEqqiJP0fGadIQIGIM1qCdqEJhnXh4F3koMGM3Pw2Zp2K48_4w1DdjFLd_OhzVwYvUEre7wGgZlQpYhQeXUkp9qj06eXMIQV_HMSwNarTDzaqtPa8ZSa4Rn6FPXHMfz2zYw0fCVML8BgF5tHXhzs-_psmSSWV-hvLtsM3v49aMToLKPik_d2z3V9zH5vDIHcR2RQCgfm1slyjPXoRtJQpVV1xE2N_3eoenB3jznReWzOKgAN1kx6oG8_iE8Ysf408yKJN2whhzm-1_15Cz_uLOsRH5RAorTQ-kM3T7pDoXvibytTA9e0Ulqo8zk3qDEr9axnP_stx-CjcTdIHxwSNYGFtxxRUBZTC4ea6RQGmm-82jlCTk6F2MNYjxuLR8jkYz1JJUMLrk4fFqzExYB7LYKfjxuUmXHBz1Ees5nGS_rLuP8iJIbEA1XnrI,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXQzdLY3hSTVNzV2ZCVXgzZzFIWmJXemRtSl9GU3pqWkpZZHVXUjktbGpiMHE3d2Z0ampmV2IybVVuNGMybkFUUHFYcEFQT3ZtZURaSS1jbndEXzZIZmZWeVg0ODFTVm9oUnFuZUJfNEltdThkTklqeWFJUnZ2LVlqaWZIeUl2eHJjcTY3b1N5TEc4cGVrU21aX2Q1LVk3VnVPaV9zdkxiWGU2LXU2YVVTSVZEVlN0UHJYTnJMMGJ3cFJyMEVSZ2cwU090azRMWW50WGpMa2NuZ1djN255VHdHNE41cGp2MnFnLCw,&sign=d3cd6dafb29e773fc4625a35a5f5ead7&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpfmwSlf_6ZUYs9VYcPpja_TPI30zy_3GN0vKElx2i_cmFIan8524KNM4wNpgz3fPjYa8V8RvcdgqXU1NPXN62KI5d-nb8X70Elw6ZhuJN9ilblFV_TvcCWCJXhGN-NT8j&l10n=ru&cts=1584524216160%40%40even), спина, брасс, кроль) по 3 минуты на каждый вид  3. Упражнения с резиной:  - И.п.- одна рука сверху за голову, другая снизу за спину, резина в руках. Растягивание верхней рукой вверх, нижней вниз. 2 подхода по 10 раз, меняя руки в подходе через 10.  - И.п.- ноги на ширине плеч, один конец резины под ногой, другой в опущенной руке. Сгибая руку в локте вверх, натянуть резину. Смена руки через 10 раз. 2 подхода.  - Резина привязана на уровне пояса вдвое. Другой конец закреплён к ноге. Стоя спиной к резине, выполнение невысоких махов прямой ногой вперёд-назад. Сохранять вертикальное положение тела (без раскачиваний и наклонов) 20 раз на каждую ногу – 2 подхода.  **Теоретическая подготовка:**  Изучить тему: Глава 9  Источник: <http://www.eco-rus-2012.com/info/books/Polnoe-pogruzhenie.pdf> | 10 минут  ОРУ: 10 минут  ОФП: 25 минут  СФП: 25 минут  Итого: 90 минут |
|  | 22.04.2020 | Беговая разминка 10 минут ( бег с высоким подниманием колен, с прыжками)  Комплекс ОРУ.  **ОФП:**  **Круговая** (каждое упражнение 40 сек. + 20 сек. отдых), усложняя задания на каждом круге.  **1 круг:**  **1.** **И.п.-** стоя ноги шире плеч, руки согнуты в локтях. Глубокий присед.  **2.** **И.п.-**отжимания ,стоя на коленях.  **3.** **И.п.-** лёжа на животе, руки согнуты в локтях. Одновременное поднимание головы и рук. Стараемся свести лопатки, ноги остаются прямые на полу.  **4.** **И.п**.- лёжа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях. Попеременное скручивание с касанием противоположного локтя и колена.  **2 круг:**  **1.** То же упр., что в первом круге, но вставая после приседания, поднимаем одну ногу вверх согнутую в колене. После второго приседания - другую.  **2.** То же упр., но после отжимания коснуться рукой противоположное плечо.  **3.** **И.п.-** лёжа на животе, руки согнуты в локтях. Одновременное поднимание головы и рук. Стараемся свести лопатки, ноги остаются прямые на полу.  **4.** **И.п**.- лёжа на спине, руки в замок за головой, ноги согнуты в коленях. Попеременное скручивание с касанием противоположного локтя и колена.  **Выполнить 2 круга. После круга отдых 30 секунд.**  **СФП:**  **1. Гребки руками каждым способом**  **2 круга**  (**[баттерфляй](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=bae433&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text=&etext=2202.C_-FqkStF5iPpUzcGTCfzk9Bw2pHLDGDerT8DkMJcvZkYmdwd3R3aW5qbmZmdnp1.35dadb6658cbd79b1304ebe1301c46b406b31173&uuid=&state=jLT9ScZ_wbo,&&cst=AiuY0DBWFJ4BWM_uhLTTxEn3xnaqAYsF-mMsUCyDZ9m0tqk3x4nDhxM_wDuni1UxohbNo4UirytLHTaT72Hd0UvF-eb6-NS_BUtdbkbcsdukDAAkyqaH6Ntbd8N3HHSNhgVCrkFIUp5tX8IpGppfSvfcnLo-9Xu1Noh9g4nvTcYR7cMh1IjXzCnYZNm1swKluXHhs0yspml6dGDnOHVaQWuA379ikcUIBR9G1CptskyDAz0Pkbs-taVhYeSyrx_uyxRDgc7gDSJW9J_3LdzVbfL4KXREqbgYUDH6CQHmtqhUyK2hJB2iDWlk5Vqr3E14JxgWqlRfWJ0lPLqwk0ClZHBw10jlcdVJ0-HpZV5Km6tCa5MwEin2vTe7lPt1iCUBxwb8K4xoemJ6Lth4aOgsfLhSQXpMUrY0YXHQ67mPDtonXIgRX41ev3BtUz9EChpAD3H0xcTkTwoEXSWSGg7zHfinEz2L0lA28UGhcEnp0PJC02JjlgQoG5G8KNIRrffw7UOjzOJJUawH0YFyHIss17JjZRTR7FExJK5gXvdfcqb5zHeYXbOkws7wVRsbxHy5_n0N_hg3rQ8OYVqpKA6jPM8WZ_xK2059CVFa7nDO8cy8rHAQ-iWr3LxrXuNeKSfqvcM4V7hlsdg9-va3itwRteWjqv7I5J0CzPL-J68VLaxFZ_ttMeH-Y_81VckfsmSt9d0r7EoHoi_F5lHk6BeJYuk2xXoOpkPg2wmi5JoBrSPmv7Mt4c7dvkghTwIS8WcL5JPqo0DX8KX-UI5LIligewGxoUWUma1coa7C9geoZUO5hpeu0WEqqiJP0fGadIQIGIM1qCdqEJhnXh4F3koMGM3Pw2Zp2K48_4w1DdjFLd_OhzVwYvUEre7wGgZlQpYhQeXUkp9qj06eXMIQV_HMSwNarTDzaqtPa8ZSa4Rn6FPXHMfz2zYw0fCVML8BgF5tHXhzs-_psmSSWV-hvLtsM3v49aMToLKPik_d2z3V9zH5vDIHcR2RQCgfm1slyjPXoRtJQpVV1xE2N_3eoenB3jznReWzOKgAN1kx6oG8_iE8Ysf408yKJN2whhzm-1_15Cz_uLOsRH5RAorTQ-kM3T7pDoXvibytTA9e0Ulqo8zk3qDEr9axnP_stx-CjcTdIHxwSNYGFtxxRUBZTC4ea6RQGmm-82jlCTk6F2MNYjxuLR8jkYz1JJUMLrk4fFqzExYB7LYKfjxuUmXHBz1Ees5nGS_rLuP8iJIbEA1XnrI,&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXQzdLY3hSTVNzV2ZCVXgzZzFIWmJXemRtSl9GU3pqWkpZZHVXUjktbGpiMHE3d2Z0ampmV2IybVVuNGMybkFUUHFYcEFQT3ZtZURaSS1jbndEXzZIZmZWeVg0ODFTVm9oUnFuZUJfNEltdThkTklqeWFJUnZ2LVlqaWZIeUl2eHJjcTY3b1N5TEc4cGVrU21aX2Q1LVk3VnVPaV9zdkxiWGU2LXU2YVVTSVZEVlN0UHJYTnJMMGJ3cFJyMEVSZ2cwU090azRMWW50WGpMa2NuZ1djN255VHdHNE41cGp2MnFnLCw,&sign=d3cd6dafb29e773fc4625a35a5f5ead7&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpfmwSlf_6ZUYs9VYcPpja_TPI30zy_3GN0vKElx2i_cmFIan8524KNM4wNpgz3fPjYa8V8RvcdgqXU1NPXN62KI5d-nb8X70Elw6ZhuJN9ilblFV_TvcCWCJXhGN-NT8j&l10n=ru&cts=1584524216160%40%40even" \t "_blank)** - в прыжке; ( 1 мин.)  **спина** – « сцепление» с гребком каждой рукой 2 раза; ( 1 мин.)  **брасс** – в наклоне, начиная с согнутых рук и соединённых локтей. « Точка»( пауза) в сведённых локтях; ( 1 мин.)  **кроль** – в наклоне с быстрым раскручиванием и расслабленными плечами. ( 1 мин.)  **2**. **И.п.- сидя на полу**, опора на руки сзади, ноги прямые. Приподнять ягодицы от пола и вытолкнуться пятками (одновременно двумя ногами) от пола с сильным прогибанием в пояснице. На прямых руках «дельфин» на спине. Ногами об пол не стучать, сильная волна без остановки.  **3. И.п.-** **лёжа на спине**, прямые руки за головой и поставлены на ребро. Одновременная работа прямыми руками до бёдер и обратно с правильным положением кистей.( 30 раз)  **4. И.п.-** **лёжа на спине**, одна рука прямая за головой, другая у бедра. Попеременная работа руками с правильным положением кистей в « точке» .( 30 раз).  **5. И.п. – лёжа на животе**, прямые руки вытянуты вперёд( « стрелочка»). Работа ногами « брасс» от колен с разведением носков на колени и возвращением в « стрелочку» ( 30 раз).  **6. И.п. – стоя на коленях**, руки прямые вперёд. Сесть справа, касаясь ягодицами пола и не опуская рук. Вернуться в И.п. и то же сделать слева. ( 30 раз).  7. **Упражнения с резиной:**  **- В наклоне** попеременная работа прямыми руками. Как лыжник. ( 3 подхода по 1 мин.)  **- И.п.- стоя,руки в стороны**. Сведение прямых рук перед грудью и разведение в И.п. Стоя спиной к месту крепления. Работа прямых рук без рывков. Держать при разведении рук, напрягая мышцы живота. ( 2 подхода по 1 мин.)  - **И.п.- лёжа на спине**, резина вверх в прямых руках . Одновременная работа руками до положения рук над грудью или до бедра( в зависимости от жёсткости резины). Спину и ноги от пола не отрывать.  **Теоретическая подготовка:**  Изучить тему: Глава 10  Источник: <http://www.eco-rus-2012.com/info/books/Polnoe-pogruzhenie.pdf> | 5 минут  ОРУ: 5-7 минут  ОФП: 30 минут  СФП: 20 минут  Итого: 90 минут |
|  | 24.04.2020 | Танцевальная разминка  Комплекс ОРУ:  **ОФП:**  1.Прыжки на скакалке 10 минут  2. Круговая: Выполнить 2 круга, отдых между кругами 1 минута.   * 10 приседаний ( пятки не отрывать, колени не сводить, вперёд не наклоняться); * 10 приседаний+ колено вверх и подъём рук вверх через стороны); * 10 статических ( без смены ног) выпадов на каждую ногу; * 10 выпадов вперёд со сменой ноги после каждого; * 10 выпадов в стороны (из приседа на одну ногу, другая прямая в сторону, перенести вес тела) * 20 наклонов вперёд, спина прямая. В наклоне поднять руки вперёд, одну ногу отвести назад и приподнять. Удержать равновесие.Так же другой ногой. * 10 выпадов в движении по длине комнаты или коридора, руки на поясе, спина прямая.     **СФП: Выполнить каждое упражнение 2 круга (40 сек. работа + 20 сек. отдых)**  **1. И.п.- лёжа на спине**, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях и не касаются пола. Поднять прямые ноги вверх, поднимая ягодицы от пола : « берёзка» .(  **2. И.п.- лёжа на спине**, руки вдоль туловища, согнутые ноги стоят. Приподняв голову, плечи и руки выполнить боковые наклоны, попеременно касаясь ног.  **3. И.п.- планка на прямых руках.** Попеременное подтягивание согнутых ног к рукам ( правое к левой, левого к правой).  **4. И.п.- планка на локтях**. «Домик» с возвращением в И.п. без прогиба в пояснице и не касаясь пола.  **5. И.п.- лёжа на животе**, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Подняться в «лодочку» и посчитать до 10.  **6. И.п.- сидя на полу**, руки прямые вперёд( можно с опорой сзади).Попеременное сгибание и выпрямление ног, параллельно пола.  **7. И.п.- лёжа на спине**, руки в замок за головой, поднятой от пола. Правая нога согнута и поставлена, левая согнута и лежит на правой. Поднимание туловища с касанием правым локтём левого колена. Так же другим локтём, сменив ноги.  **Упражнения на растяжку:**  - сидя на пятках, опора на руки сзади, медленное поднимание колен к груди;  - сидя, ноги врозь, наклон влево, правой рукой потянуться к левой ноге. Так же вправо левой рукой к правой ноге.  - наклон вперёд, ноги вместе ( ноги врозь)и полежать в наклоне. | 10 минут  ОРУ: 5-7минут  ОФП: 30 минут  СФП: 15 минуты  Итого: 90 минут |