

ТРЕНИРУЕМСЯ ДОМА

ГНП – 2

С 13.04 по 19.04.2020 г.г.

Продолжаем заниматься дома. На этой неделе нам понадобится мяч. Делаем самодельный мяч из бумаги и скотча. Скомкайте побольше бумаги придавая ей круглую форму. Размер своего мяча определите самостоятельно. Далее, получившийся «мяч» обмотайте скотчем. Можно приступать к выполнению упражнений. Также необходимо приготовить бутылку с водой (объем 3 л.)

Тренировочные дни недели: понедельник, вторник, четверг, пятница

Не забывайте проветривать помещение до и после тренировки.

1 Перед началом тренировки следует сделать суставную разминку в течение 10 минут,

I.Разминка:

Комплекс повторяется тот же.

Переходим к специальной физической подготовке (СФП). Выполняем упражнения по дням недели.

2 **II. СФП (круговая тренировка)**

Понедельник и четверг. 1 часть.

упражнения	кол – во раз
1. Прыжок в шаге с ноги на ногу (двойной шаг со сменой толчковой ноги)	по 10 на каждую ногу.
2. Стоя, ноги врозь, перенос «мяча» вокруг себя (корпуса)	по 30 в каждую сторону
3. Переходить через упор, присев в упор, лежа с последующим возвращением в основную стойку.	15 раз
4. Стоя, ноги врозь, перенос «мяча» через высокое бедро	по 20 на каждую ногу.
5. Приседания с бутылкой	30
6. Вышагивание (выпад) с бутылкой в руках без отрыва носка опорной ноги по кругу.	по 2 круга на каждую ногу
7. Стоя, ноги врозь, передача «мяча» «восьмеркой»	по 20 на каждую ногу.
8. Планка нижняя	20 сек.
9. Лежа на животе, мяч в правой руке, жонглирование мячом.	20 сек.

Этот комплекс выполняем дважды и между подходами делаем перерыв по 30 секунд.

БРОСКИ. 2 часть.

Приготовьте самодельный «мяч». Откройте дверь в своей комнате или там, где вам удобно, примерно на 45 градусов. Поставьте стул напротив дверного полотна с узкой стороны, сядьте на стул. Возьмите «мяч» в бросковую руку. Соблюдая технику необходимую для выполнения броска, направьте «мяч» на верхний угол двери. Делаем бросок! Попали в угол?! Если правильно развернута кисть, направлен указательный палец на угол двери, локоть не уходит в сторону, то ваш «мяч» достигнет цели. (40 попаданий)

III. ОФП

Вторник и пятница: 1 часть.

1.Упражнения для позвоночника и комбинированные упражнения:

- Стоя, ноги врозь, руки опущены. На счет 1-4, наклоняясь вперед, круговые движения туловищем в одну сторону, на счет 5—8 — в другую.
- Упор лежа на согнутых руках. Выпрямляя руки, поднять голову и грудь. Прогнуться как можно глубже, не отрывая таз от пола.
- Упор лежа на согнутых руках, ноги слегка разведены.

На счет: 1-2, медленно выпрямляя руки, подняться с поворотом вправо, сначала поднимая голову, затем грудь; таз от пола не отрывать, прогнуться в спине как можно больше;

3-6. - удерживать это положение, стараясь увидеть левую ногу;

7-8. - исходное положение,

9-10 -то же в другую сторону.

- Лежа на животе, ноги врозь, взяться руками за стопы ног снаружи. Прогнуться в спине как можно больше. Задержаться в этом положении 2—3 с, вернуться в исходное положение.

	<ul style="list-style-type: none"> • Лежа на животе, обхватить руками лодыжки. Медленно выгибать спину, отрывая бедра и грудь от пола (потянуть мышцы передней поверхности бедер и плечевого пояса). Вернуться в исходное положение. • Сидя, ноги вместе, руки сзади. Поднять таз, опираясь на кисти рук и стопы ног, прогнуться как можно больше.
	<p>2. Упражнения на растяжение мышц ног:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Стоя, ноги врозь, руки на поясе. На счет 1-3 поочередные пружинящие наклоны туловища к правой ноге, к левой, вперед. При наклонах стараться достать ладонями пола. Колени не сгибать. • Сидя, ноги врозь как можно шире, спина прямая. Наклоны туловища к правой ноге, к левой, вперед. • Сидя, ноги врозь как можно шире, спина прямая. Наклоняться вперед, стараясь захватить стопы или нижние части голени и удерживать их на два счета. • Сидя на полу, ноги вместе, колени выпрямлены. Медленно потянуть носки на себя, преодолевая сопротивление мышц задней поверхности голени. Затем, оттянув носки, выполнить пружинящие наклоны туловища вперед, спина прямая, руками коснуться пальцев ног, преодолевая сопротивление растягиваемых мышц поверхности бедра. • Стоя лицом к опоре, левая нога на опоре, руки на поясе. На счет 1-3 пружинящие наклоны к левой ноге. Сменить ногу. На счет 4-6 наклоны к правой ноге. • Стоя к опоре боком, левая нога на опоре, руки на поясе. На счет 1-3 пружинящие наклоны к левой ноге, 4-5-наклоны вниз, Сменить ногу, 6-8-наклоны к правой ноге, 9-10-наклоны вниз.
	<p>3. Упражнения для отработки обманных движений, финтов и обыгрывания (отрабатывать у зеркала с самодельным мячом)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Обманные движения корпусом с «мячом» в руках. 2. Обманные движения ногами на месте и в движении, с «мячом» и без «мяча». 3. Обманные движения головой стоя на месте и в движении. 4. Обманные движения руками. 5. Обманные движения спиной к кольцу. Финт вправо и уход в левую сторону, потом наоборот.
	<p>VI. БРОСКИ. 2 часть.</p>
	<p>Приготовьте самодельный «мяч». Откройте дверь в своей комнате или там, где вам удобно, примерно на 45 градусов. Поставьте стул напротив дверного полотна с узкой стороны, сядьте на стул. Возьмите «мяч» в бросковую руку. Соблюдая технику необходимую для выполнения броска, направьте «мяч» на верхний угол двери. Делаем бросок! Попали в угол?! Если правильно развернута кисть, направлен указательный палец на угол двери, локоть не уходит в сторону, то ваш «мяч» достигнет цели. (50 попаданий)</p>
	<p>После выполнения задания не забываем про прием воды (сделать 2 медленных глотка)</p>
	<p>Заканчиваем тренировку упражнениями на расслабление</p>
	<p>Упражнения на расслабление и растяжку:</p> <ul style="list-style-type: none"> • встряхивания кистей рук в различных исходных положениях; • размахивания свободно висящими руками с поворотами туловища направо и налево; • прыжки на месте со свободно висящими руками; • поднимания и опускания бедра двумя руками (при расслабленных голени и стопе); • расслабленные покачивания туловища при свободно опущенных руках в наклоне вперед; • лежа на спине, подтянуть к груди согнутое колено, обхватив его руками. Держать 5 с. То же с другой ногой. То же с двумя ногами. • сидя на полу, левая нога впереди прямая, правая в сторону, согнутая под углом 90 градусов. Лечь на спину, стараясь не отрывать колено от пола. Наклониться вперед к прямой ноге (можно опереться рукой об пол). То же, поменяв положение ног. • сидя на полу, опираясь сзади на руки, ноги врозь, согнуты в коленях, поочередное касание внутренней поверхностью коленей пола.
	<p>Тренировка окончена. Переходим к водным процедурам!</p>
	<p>Хорошего настроения и удачного дня!</p>

