

ТРЕНИРУЕМСЯ ДОМА
ГНП – 1

Тренировки: понедельник, среда, пятница

Не забывайте проветривать помещение до и после тренировки!

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

I.Разминка:

	Описание упражнения	дозировка	указания
1	Ходьба на месте. постепенно ускоряем темп шагов, переходим на бег	1-3 мин.	Следить за дыханием и осанкой
2	И.П.- ст. ноги врозь, р. вверх-назад. 1 - рывок руками вниз-назад 2 - И.П. 3-4- то же	6-8 раз	Руки прямые. Рывок резче. Смотреть вперед.
3	И.П.- ст. ноги врозь, р. перед грудью 1-2 -2 рывка руками перед грудью 3 – рывок прямыми руками в стороны 4 - И.П.	6-8 раз	Смотреть вперед. Рывок резче.
4	И.П.- то же 1 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону 2 -И.П. 3-4 - то же влево	6-8 раз	Смотреть вперед. Лопатки свести.
5	И.П.- широкая стойка, р. в стороны 1 - наклон вперед 2 - поворот туловища вправо 3 - то же влево 4 - И.П.	6-8 раз	Спина прямая, смотреть вперед, поворот больше. Поворот выполнять туловищем.
6	И.П.- О.С. (основная стойка) 1 - наклон вперед, руки вперед 2-3 - 2 пружинистых наклона вперед 4 - И.П.	6-8 раз	Наклон ниже. Ноги прямые.
7	И.П.- узкая ст., руки согнуты в локтях 1 - мах левой полусогнутой вперед 2 - то же назад 3 - то же вперед 4 - И.П. 5-8 - то же правой	3-4 раза	Руки работают разноименно, в такт с ногами. Мах выше.
8	И.П. - узкая ст., туловище слегка наклонено вперед, р. согнуты в локтях - работа рук, как при беге	2р. по 15сек.	Постепенно ускоряя движения. Смотреть вперед.
9	И.П.- узкая стойка, р. на пояс - ходьба на месте высоко поднимая бедро	10-12 раз на каждую ногу	Колени в стороны не разводите. Ногу ставить свободно на переднюю часть стопы.
10	И.П.- то же - бег на месте высоко поднимая бедро	2 раза по 30 сек	Бедро выше. Смотреть вперед. Туловище чуть вперед.

Переходим к общефизической подготовке (ОФП)

2 **II. ОФП**

	Описание упражнения	Кол-во раз и кол-во подходов	указания
1	отжимания	(5x2) перерыв между подходами 20 сек.	Спина прямая, смотреть вперед
2	отжимания с широкой постановкой рук	(6x2) перерыв между подходами 20 сек.	Спина прямая, смотреть вперед
3	прыжки в высоту (захват колен)	(10x2) перерыв между подходами 30 сек.	следить за дыханием, приземляться на переднюю часть стопы мягко.
4	прыжки в высоту из приседа	(5x2) перерыв между подходами 30 сек.	выполнять спокойно
5	прыжки за счет голеностопного сустава	(20x2) перерыв между подходами 20 сек.	прыжки выполнять на носочках и минимальным сгибанием колен
6	подъёмы на носках	(30x2) перерыв между подходами 20 сек.	желательно встать носками на небольшое возвышение
После выполнения комплекса не забыть попить воды (сделать 2 медленных глотка)			
Следующие упражнения на ловкость и равновесие . Приготовить 2 теннисных мяча.			
3 III. ЛОВКОСТЬ и РАВНОВЕСИЕ			
	1. Жонглирование 2-мя мячами верхнее (начинаем в спокойном темпе и постепенно увеличиваем темп). Выполняем упражнение 1 минуту.		
	2. Жонглирование 2-мя мячами нижнее (начинаем в спокойном темпе и постепенно увеличиваем темп). Выполняем упражнение 1 минуту.		
	3. Чередуем верхнее жонглирование с нижним и выполняем также 1 минуту.		
	4. Стоя на одной ноге (вторая нога согнута в колене под прямым углом) жонглирование 2-мя мячами верхнее (постараться устоять 30 сек.)		
	5. Меняем ногу и продолжаем выполнять упражнение.		
	6. Упражнение «Ласточка» и нижнее жонглирование.		
Заканчиваем тренировку упражнениями на расслабление			
4	Упражнения на расслабление и растяжку: <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. 		
Тренировка окончена. Переходим к водным процедурам!			
Хорошего настроения и удачного дня!			