

## Группа № 2

### Понедельник.

Стандартная разминка. Вместо беговых упражнений бег на месте (5 мин)

Суставная разминка в стойке и партере (10 мин)

#### ОФП

Парные упражнения на мышцы - антагонисты 4х4 – 3 мин.выполнение, 3 мин отдых.

1. Касание лбом колен – прогиб «рыбка»
  2. «складка» - «мостик»
  3. Прыжки на колени – присед-леч-встать
  4. Приседание – высокие прыжки
  5. «складка» - «рыбка» держать по 4 секунды
  6. Касание лбом колен – прогиб «рыбка» сидя на стуле, зацепив ноги за диван («шведскую стенку», при наличии).
  7. Подтягивание на низкой перекладине – отжимание от пола (при наличии «шведской стенки, передвижной перекладины).
  8. Подтягивание на низкой перекладине 2 одной рукой, 2 другой – отжимание от пола 2 одной рукой, 2 другой (при наличии «шведской стенки, передвижной перекладины).
  9. Подтягивание на высокой перекладине – отжимание от пола ноги на высоте 1 м (при наличии «шведской стенки, передвижной перекладины).
  10. «Переходы» на мосту – кувырки (при наличии гимнастического мата).
- Бег и ходьба на месте (при наличии беговой дорожки, использовать ее) – 20 мин.  
Растяжка, висы.

### Вторник

Стандартная разминка. Вместо беговых упражнений бег на месте (5 мин)

Суставная разминка в стойке и партере (10 мин)

#### ОФП

Круговая тренировка - время выполнения упражнений 2 минуты, время отдыха 1 минута.

1. Касание лбом колен
2. Прогиб «рыбка»
3. Прыжки на колени
4. Присед-леч-встать
5. Сгибание-разгибание рук
6. «складка»
7. «мостик»
8. Приседание
9. Высокие прыжки с подтягиванием колен к груди
10. «Отжимание» волной
11. Лежа на спине заброс ног за голову с касанием пола
12. Лежа на животе «скручивание» с касанием плеч пальцами ног
13. Приседание с выпрыгиванием вверх
14. «звездочка»

## 15. «Отжимание» «кошечка»

Бег и ходьба на месте (при наличии беговой дорожки, использовать ее) – 20 мин.  
Растяжка, висы.

### **Среда**

Стандартная разминка. Вместо беговых упражнений бег на месте (5 мин)

Суставная разминка в стойке и партере (10 мин)

Выполнение подходов на броски (учи-коми) в имитации на месте 5 подходов по 1 мин., между подходами 1 мин. отдых (при наличии «шведской стенки» и «резины»), выполнение на «резине»).

Выполнение подходов на броски (учи-коми) в имитации в движении 5 подходов по 1 мин., между подходами 1 мин. отдых.

### ОФП

Выполнение упражнений в статическом напряжении («держать» упражнение по 1 минуте)

1. «Складка»
2. «Мостик»
3. «Стульчик»
4. Руки согнуты в локтях под углом 90 градусов («отжимание»)
5. «Пистолет» на правой ноге
6. «Пистолет» на левой ноге
7. «Отжимание» на правую руку
8. «Отжимание» на левую руку
9. «Планка» на локтях
10. «Березка» на лопатках

Бег и ходьба на месте (при наличии беговой дорожки, использовать ее) – 20 мин.  
Растяжка, висы.

### **Пятница**

Стандартная разминка. Вместо беговых упражнений бег на месте (5 мин)

Суставная разминка в стойке и партере (10 мин)

Выполнение подходов на броски (учи-коми) в имитации на месте 10 подходов по 1 минуте, между подходами 1 минута отдых (при наличии «шведской стенки» и «резины»), выполнение на «резине»).

Выполнение подходов на броски (учи-коми) в имитации в движении 10 подходов по 1 минуте, между подходами 1 минута отдых.

### ОФП

Сочетание статического выполнения упражнений с динамическим – 30 секунд на 30 секунд, 1 минута отдых.

1. «Ножницы» вертикальные угол 30 градусов
2. «Ножницы» вертикальные угол 60 градусов
3. «Ножницы» горизонтальные угол 30 градусов
4. «Ножницы» горизонтальные угол 60 градусов
5. «Ножницы» горизонтальные угол 90 градусов
6. «Велосипед»

(Все упражнения, выполняемые в «динамике» чередуются с «уголком», под тем же углом).

7. «Отжимание», руки на ширине плеч

8. «Отжимание», руки максимально широко

9. «Отжимание», руки максимально узко

10. Приседания, чередуются со «стульчиком»

11. «Пистолет» на правой ноге

12. «Пистолет» на левой ноге

Бег и ходьба на месте (при наличии беговой дорожки, использовать ее) – 20 мин.

Растяжка, висы.