

	<b>ТРЕНИРУЕМСЯ ДОМА</b> <b>ГНП – 1</b> с 13.04. по 19.04 2020 г.г.
	<b>Тренировки:</b> понедельник, среда, пятница
	<b>Не забывайте проветривать помещение до и после тренировки!</b>
	<p><b>Сегодня нам понадобится самодельный мяч и скакалка</b> (если таковой нет, то можно заменить шнуром, веревкой и т.д. (что есть дома)).  Делаем «мяч». Для этого приготовьте бумагу и скотч. Скомкайте побольше бумаги придавая ей круглую форму. Размер своего мяча определите самостоятельно. Далее, получившийся «мяч» обмотайте скотчем.</p>
1	Перед началом тренировки делаем разминку 10 минут.
	<b>I.Разминка:</b> Повторяем комплекс 1-ой недели.
2	<b>II. ОФП</b> <b>Упражнения со скакалкой.</b> <b>Упр.1</b> <i>И. п. — основная стойка (ноги на ширине плеч), скакалка, сложенная вчетверо, внизу.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 — натягивая скакалку вверх, смотреть на скакалку; 2 — и. п.</li> <li>• М. у. — скакалку натянуть внизу и, поднимая скакалку, смотреть на нее.</li> </ul> <b>Упр. 2</b> <i>И. п. — о. с, скакалка, сложенная вчетверо, за головой.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 — правую назад на носок, скакалку вверх, смотреть на нее; 2 — и. п.; 3—4—то же, с др. ноги.</li> <li>• Вариант: на первый и третий счеты мах назад правой, затем левой.</li> </ul> <b>Упр. 3</b> <i>И. п. — стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, на шее.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 — с поворотом туловища направо скакалку вверх; 2 — и. п.; 3—4 — то же, в др. сторону.</li> <li>• М. у. — пятки от пола не отрывать, поворот выполняется резким движением, смотреть на скакалку в положении "скакалка сверху".</li> </ul> <b>Упр. 4</b> <i>И. п. — стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 — с поворотом туловища направо скакалку вперед; 2 — и. п.; 3—4 — то же, в др. сторону.</li> <li>• М. у. — при поворотах ноги с места не сдвигать, скакалку натянуть.</li> </ul> <b>Упр. 5</b> <i>И. п. — стойка ноги врозь на скакалке, скакалка натянута вперед.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 — энергичный наклон вперед, руки через стороны назад; 2 — и. п.</li> <li>• М. у. — скакалку не расслаблять, в конце наклона прогнуться.</li> </ul> <b>Упр.6</b> <i>И. п. — стойка ноги врозь на скакалке.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 — присед, скакалку натянуть в стороны; 2 — и. п.</li> <li>• М. у. — длина скакалки должна быть такой, чтобы в приседе, в положении "руки в стороны" при натянутой скакалке кисть находилась на уровне плеча.</li> </ul> <b>Упр. 7</b> <i>И. п. — стойка, скакалка, сложенная вчетверо, на шее.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 — правую ногу в сторону на носок, наклон вправо, скакалку вверх; 2 — и. п.; 3—4 — то же, в др. сторону.</li> <li>• М. у. — при наклоне смотреть через плечо на пятку.</li> </ul> <b>Упр.8</b> <i>И. п. — стойка, скакалка, сложенная вчетверо, внизу сзади.</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 — наклон, скакалку до середины голени; 2— 3 — два пружинящих наклона, притягивая себя скакалкой к ногам; 4 — и. п.</li> <li>• М. у. — ноги не сгибать, постепенно увеличивать силу наклона, лбом касаться коленей.</li> </ul> <b>Упр. 9</b> <i>И. п. — стойка, скакалка, сложенная вчетверо, внизу.</i>

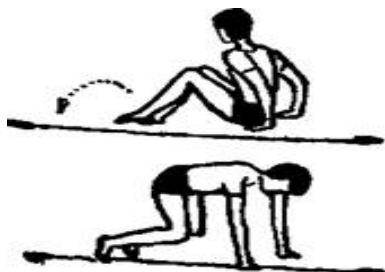
- 1—сгибая правую, наступить на скакалку; 2—3 — скакалкой поднять согнутую ногу повыше; 4 — и. п.; 5—8 — то же, с др. ноги.
- М. у. — стараться коленом коснуться плеча.

### Упр. 10

И. п. — стойка, скакалка, сложенная вчетверо, вверху.

- 1 — мах правой, скакалку вперед, носком коснуться скакалки; 2 — и. п.; 3—4 — то же, с др. ноги.
- М. у. — мах прямой ногой, не наклоняться, скакалку не расслаблять, в положении "скакалка вверху" смотреть на скакалку.

### Упр. 11



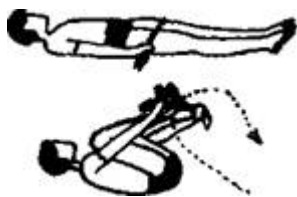
И. п. — упор сидя сзади, скакалка на полу сбоку.

- 1—2 — поворачиваясь кругом (лицом к скакалке), упор стоя на коленях; 3—4 — продолжая поворот, сесть по другую сторону скакалки; 5—8 — обратным движением и. п.

Вариант: при повороте опираться на прямые руки и на носки, коленями пола не касаться.

- М. у. — перед поворотом слегка согнуть руки.

### Упр. 12



И. п. — лежа на спине, скакалка, сложенная вчетверо, на бедрах.

- 1—2—сгибая ноги, перемах, скакалка под бедрами; 3—4—обратным движением и. п.

Вариант: перемах прямыми ногами; перемах на каждый счет.

- М. у. — при перемахах ногами скакалки не касаться.

### Упр. 13

И. п. — лежа на животе, скакалка, сложенная вдвое, вверху (на полу).

- 1—2 — поднимая плечи, выкрутом скакалку назад; 3—4 — обратным движением и. п.
- М. у. — скакалка при выкруте натянута, постепенно сужать хват.



### Упр. 14

И. п. — лежа на животе, скакалку зацепить за стопы, ноги слегка согнуты, свободные концы скакалки в руках, руки у головы.

- 1 — прогнуться, выпрямляя руки, скакалку натянуть; 2—3 — держать; 4 — и. п.

Вариант: в положении прогнувшись несколько покачиваний вперед-назад.



### Упр. 15

- И. п. — упор присев, скакалка на полу сбоку.



Прыжки через скакалку влево и вправо на каждый счет.

	<b><u>(каждое упражнение комплекса выполняется по 7 раз)</u></b>
	Переходим к специальной физической подготовке (СФП)
3	<b>III. СФП</b>
	<b>Играем «мячом» (работаем с самодельным «мячом»).</b>
	<b>I. Развитие «чувства мяча» и координационных способностей:</b>
	1. Руки в стороны. Перебрасывание мяча из одной руки в другую над головой. (10 раз)
	2. Подбросить мяч вверх на небольшую высоту, сесть на пол, затем быстро встать и поймать его. (10 раз)
	3. Подбросить мяч вверх, поворот на 360 градусов – поймать мяч. (10 раз)
	4. В стойке баскетболиста перенос мяча по «восьмерке» вокруг ног (вправо-влево). (по 10 раз)
	5. Подбросить мяч вверх, поймать руками за спиной. Подбросить мяч, поймать перед собой.
	6. Перенос мяча вокруг корпуса (по 10 раз вправо - влево).
	7. Высокое бедро перенос мяча по «восьмерке» вокруг ног (вправо-влево). (по 10 раз)
4	<b>VI. БРОСКИ.</b>
	Продолжаем работать с 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. (20 попаданий)
	<b><i>После выполнения задания не забываем про прием воды (сделать 2 медленных глотка)</i></b>
	Заканчиваем тренировку упражнениями на расслабление
4	<b>Упражнения на расслабление и растяжку:</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• встряхивания кистей рук в различных исходных положениях;</li> <li>• размахивания свободно висящими руками с поворотами туловища направо и налево;</li> <li>• прыжки на месте со свободно висящими руками;</li> <li>• поднимания и опускания бедра двумя руками (при расслабленных голени и стопе);</li> <li>• расслабленные покачивания туловища при свободно опущенных руках в наклоне вперед;</li> <li>• лежа на спине, подтянуть к груди согнутое колено, обхватив его руками. Держать 5 с. То же с другой ногой. То же с двумя ногами.</li> <li>• 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.</li> <li>• сидя на полу, опираясь сзади на руки, ноги врозь, согнуты в коленях, поочередное касание внутренней поверхностью коленей пола.</li> </ul>
	<b><i>Тренировка окончена. Переходим к водным процедурам!</i></b>
	<b><i>Хорошего настроения и удачного дня!</i></b>