

ТРЕНИРУЕМСЯ ДОМА**ТГ – 2**

С 13.04. по 19.04. 2020г.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 5 л.)

Тренировочные дни недели: понедельник, вторник, среда, 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 повторяем тот же.

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

2 **II. СФП (круговая тренировка)****Понедельник, среда, пятница.**

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 трижды и между подходами делаем перерыв по 30 секунд.3 **III. ОФП****Вторник и четверг:****I. Упражнения для мышц живота: (рисунок под текстом).**

- ИП: лёжа на спине, кисти на затылке, ноги закреплены. Поднять голову и плечи. Держать 3—5 с и опустить.
- ИП: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Согнуть обе ноги, подтянуть к груди, выпрямить и опустить.
- ИП: сидя на полу, опереться руками сзади, ноги приподнять. Разводить ноги врозь и сводить, перекрещивая одну над другой
- ИП: сидя на полу, опереться руками сзади. Поднять прямые ноги и опустить. По мере укрепления мышц брюшного пресса поднятые ноги держать до 6—10 с, а руки вытянуть вперёд.
- ИП: сидя на полу, опереться руками сзади. Имитировать движения велосипедиста
- ИП: сидя на полу, руки вперёд, одна нога поднята. Опуская ногу, поднять другую.
- ИП: лёжа на спине. Поднять ноги и таз, коснуться носками пола за головой, вернуться в исходное положение.

	<ul style="list-style-type: none"> • ИП: сидя на полу, опереться руками сзади, ноги приподняты. Круговые движения ногами в одну и другую стороны. • ИП: лёжа на спине, руки вдоль туловища. Поднять ноги и таз, выполнить стойку на лопатках и, опуская ноги, сесть, а затем лечь.
	<p>II. Упражнения для укрепления мышц туловища и позвоночника</p> <ul style="list-style-type: none"> • Лежа на спине, поднимать и опускать обе ноги. • Лежа на спине, руки вдоль туловища, зацепить ноги под опорой, делать наклоны вперед, ноги в коленях выпрямлены. • Сидя, ноги согнуты, взяться за лодыжки с наружной стороны, выпрямить ноги вверх, согнуть в коленях и опустить их вниз, поднять руки вверх и вернуться в исходное положение. • Лежа на спине, поднять руки вверх, приподнять вверх левую, затем правую ногу, опустить (в положении лежа) левую, потом правую ногу. дотронуться пальцами пола за головой. То же самое проделать правой ногой. • Встать на колени, руки вдоль туловища, наклоны назад, спина вытянута. • Лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги слегка согнуты. Приподнимая голову и плечи, руками дотронуться колен и сразу же вернуться в исходное положение. • Лежа на спине, руки вытянуты за головой. Сесть с согнутыми ногами, руками обнять колени, наклонить голову вперед. Вернуться в исходное положение. • Лежа на спине, руки вытянуты за головой. Сесть, одновременно поднимая вверх правую ногу, руки вытянуть перед собой, дотронуться руками пальцев правой ноги, вернуться в исходное положение. То же проделать левой ногой. • Сидя, упираясь руками за спиной, поднять таз, прогнуться, согнуть левую ногу, вернуться в исходное положение. То же проделать правой ногой. • Лежа на спине, согнуть сведенные вместе ноги, захватить стопами бутылку с водой (1,5 - 2 литра), поднимать и опускать голени (ноги все время над полом).
4	<p>VI. БРОСКИ (выполняем во все дни недели)</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. (60 попаданий)</p>
5	<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>После выполнения упражнений не забываем о приеме воды (сделать 2 медленных глотка)</p>
	<p>Тренировка окончена. Переходим к водным процедурам!</p>
	<p>Хорошего настроения и удачного дня!</p>