**Самоподготовка на период межсезонья 2016-17 г.р.**

**Понедельник (быстрота)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Методические указания** | **Схематическое описание** |
| **Подготовительная часть** | 1. Бег.
2. Разминка
 | 15 минут10 минут |  |
| **Основная часть** | 1. Прыжки через скакалку с подтягиванием ног к груди один раз на каждые три обычных прыжка.
2. Прыжки через скакалку с продвижением спиной вперед.
3. Прыжки через скакалку с продвижением по заданной траектории.
4. Прыжки через мяч по заданной траектории.
5. Бег в максимальном темпе, при помощи рук и ног.
 | Все упражнения со скакалкой выполняются быстро по 10—15 с.4-6 повтораВыполнить 6—8 повторений. 15—20 с. |  |
| **Заключительная часть** | 1. Подъем таза из положения «лежа на спине» и сгибание ноги. Следить за дыханием.
2. Встать на колени носки врозь. Руки положить на пояс, сесть между пятками, подтянуть руки вверх, наклониться назад, лечь на спину.
3. Лечь на живот, развести ноги, упереться руками в пол перед собой. Прогибаясь отклониться назад.
 | Выполнить медленно, 8—10 повторений на каждую сторону.Выполнить медленно, 10—12 повторений.Выполнить медленно, 10—12 повторений. |  |

**Вторник (общая сила)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Методические указания** | **Схематическое описание** |
| **Подготовительная часть** | 1. Бег по пересечённой местности.
2. Разминка
 | 15 минут10 минут |  |
| **Основная часть** | 1. Подъем таза из положения «лежа на спине». Следить за дыханием.
2. Выполнить вис на перекладине. Расслабить мышцы.
3. Из положения «лежа на спине», ноги вместе, руки в стороны ладонями вниз, поднимать ноги под углом 90 градусов и опускать их в разные стороны попеременно.
4. Из положения «лежа на спине», ноги вместе, руки в стороны ладонями вниз, поднимать ноги под углом 90° делать круговые движения.
5. Выполнить присед на левую ногу, правую вытянуть вперед, не касаться пола, удерживать такое положение 5—6 с, поменять ноги.
6. Сгибание и разгибание рук из упора на медицинболе.
 | Выполнить медленно, 10—12 повторений, 3-4 подхода.Продолжительность 30—60 с, 3-4 подхода.Выполнить 6—8 повторений в каждую сторону, 3-4 подхода.Выполнить 6—8 повторений по часовой стрелке и против, 3-4 подхода.Выполнить 6—8 повторений в каждую сторону, 3-4 подхода.Выполнить 12—15 повторений, 3-4 подхода | Изображение выглядит как доска  Автоматически созданное описание |
| **Заключительная часть** | 1. Согнуть ноги, сесть на голеностоп, медленно прогнуться
2. Стоя на коленях, касаться ладонью противоположного голеностопа.
3. Подъем таза из положения «лежа на спине» и сгибание ноги. Следить за дыханием.
 | Выполнить медленно, 10—12 повторений.Выполнить медленно, 6—8 повторений на каждую сторону.Выполнить медленно, 8—10 повторений на каждую сторону. |  |

**Среда (выносливость)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Методические указания** | **Схематическое описание** |
| **Подготовительная часть** | 1. Разминка
 | 10 минут |  |
| **Основная часть** | 1. Бег по пересечённой местности.

Или1. Езда на горном велосипеде по пересеченной местности.

Или1. Плавание различными способами.
 | 45 минут45 минут30 минут |  |
| **Заключительная часть** | 1. Упражнения для растяжки мышц поясничного отдела спины.
2. Упражнения для растяжки задней поверхности бедра.
3. Упражнения для растяжки – «Продольный шпагат»
 | Выполняется медленно с постепенным увеличением амплитуды в течение 2–4 минут, после предварительной разминки. Упражнение может выполняться также при помощи партнераВыполняется медленно с постепенным увеличением амплитуды, на каждую ногу 6–8 повторений. |  |

**Четверг (координация)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Методические указания** | **Схематическое описание** |
| **Подготовительная часть** | 1. Бег по пересечённой местности.
2. Разминка
 | 15 минут10 минут |  |
| **Основная часть** | 1. Прыжки через скакалку с продвижением спиной вперед.
2. Прыжки через скакалку с продвижением по заданной траектории.
3. Одной рукой держать гимнастическую палку перед собой, уперев один конец в пол, быстро повернуться вокруг своей оси.
4. Прыжки вправо, влево в приседе. Выполнить по 30, 60 секунд по 2 подхода.
5. Прыжки вперед, назад в приседе. Выполнить по 30, 60 секунд по 2 подхода.
6. Прыжки с поворотом корпуса вправо, влево. Выполнить по 30, 60 секунд по 2 подхода.
 | Выполняется быстро по 20—30 с,3-4 повторения.Выполняется быстро по 20—30 с, 3-4 повторения.Выполнить по 6—8 повторений в разные стороны, 3-4 повторения.Сделать 2 подхода по 6—8 повторений. Сделать 2 подхода по 6—8 повторений.Сделать 2 подхода по 6—8 повторений. | Изображение выглядит как диаграмма  Автоматически созданное описаниеИзображение выглядит как доска  Автоматически созданное описание |
| **Заключительная часть** | 1. Подъем таза из положения «лежа на спине» и сгибание ноги. Следить за дыханием.
2. Встать на колени носки врозь. Руки положить на пояс, сесть между пятками, подтянуть руки вверх, наклониться назад, лечь на спину.
3. Лечь на живот, развести ноги, упереться руками в пол перед собой. Прогибаясь отклониться назад.
 | Выполнить медленно, 8—10 повторений на каждую сторону.Выполнить медленно, 10—12 повторений.Выполнить медленно, 10—12 повторений. |  |

**Пятница (гибкость)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Методические указания** | **Схематическое описание** |
| **Подготовительная часть** | 1. Бег по пересечённой местности.
2. Разминка
 | 20 минут10 минут |  |
| **Основная часть** | 1. Круговые движения руками правая вперед — левая назад; махи ногами с касанием пальцев высоко поднятой ладони; попеременные пружинящие выпады на каждую ногу в движении
2. Бег с поворотами корпуса на 90°.
3. Прогнуться и коснуться ладонью голеностоп, продолжить движение, выполнять каждые 5—6 шагов.
4. Наклоны вперед с подбрасыванием мяча в движении.
5. Исходное положение ноги вместе. Выпады вперед (правой и левой поочередно), руки в стороны, прогнуться.
 | Правая рука вперед — левая назад; махи ногами с касанием пальцев высоко поднятой ладони; попеременные пружинящие выпады на каждую ногу в движении. Выполнить ритмично, 10—12 повторений.Через каждые 5—6 шагов. Дополнить бегом спиной вперед. Выполнить по 50—60 шагов.Выполнить ритмично, 6—8 повторений на каждую сторону.Выполнить ритмично, 8—10 повторений, 3-4 подхода.Сделать по 8—10 повторений на каждую сторону. | Изображение выглядит как стрела  Автоматически созданное описание Изображение выглядит как стрела  Автоматически созданное описание |
| **Заключительная часть** | 1. Упражнения для растяжки мышц поясничного отдела спины.
2. Упражнения для растяжки задней поверхности бедра.
3. Упражнения для растяжки – «Продольный шпагат»
 | Выполняется медленно с постепенным увеличением амплитуды в течение 2–4 минут, после предварительной разминки. Упражнение может выполняться также при помощи партнераВыполняется медленно с постепенным увеличением амплитуды, на каждую ногу 6–8 повторений. |  |

**Суббота (игровые виды спорта)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Содержание** | **Методические указания** | **Схематическое описание** |
| **Подготовительная часть** | 1. Бег по пересечённой местности.
2. Разминка
 | 15 минут10 минут |  |
| **Основная часть** | Подвижные игры1. Футбол
2. Баскетбол
3. Волейбол
4. Ручной мяч
5. Флорбол
 | Продолжительность 60-90 минут |  |
| **Заключительная часть** | 1. Занимающийся садится на пол, руки за спину и упирается. Наклоняется. Руками, взявшись за пальцы ног, поворачивать ступни (попеременно) вправо и влево.
2. Занимающийся встает на колени, носки врозь.

Руки на пояс. Медленно садится между пятками, поднимает руки вверх, наклоняется назад, ложится на спину.1. Лечь на живот, ноги вместе, руки вытянуты вперед, согнуть ноги, прогнуться, достать руками голеностоп.
 | Выполнять медленно по 6–8 повторений на каждую ногу.Сделать10–12 повторений.Выполнять по 6–8 повторений на каждую ногу, постепенно увеличивая амплитуду движения |   |

**Воскресенье (восстановительные мероприятия)**

Посещение Бани

*Русская баня* характеризуется тем, что её пространство заполняется насыщенным водяным паром, образующим туман, с температурой в пределах 40-45 °С (максимум 50 °С). Охлаждение осуществляется различными способами: водой, на свежем воздухе, снегом.

*Римская баня* обогревается сухим горячим воздухом. Его температура в теплом помещении (тепидарии) достигает 40-45 °С, а в лаконикуме (кальдарии) – 60-70 °С. Горячий воздух подводиться к полу или через отверстия в стенах. Охлаждение осуществляется в бассейнах с различной температурой воды.

*Турецкая баня* имеет помещения с температурой воздуха 50 °С и 40 °С, а влажность воздуха регулируется согреванием воды в котлах. Охлаждение проводят в специальном помещении путём обливания воды с постепенно снижающейся температурой либо во время пребывания в помещении с комнатной температурой.

*Ирландские бани* характеризуются низким насыщением водяным и парами без образования тумана, с температурой в парной около 50-55 °С. Охлаждение осуществляется с помощью душа или обливания.

*Финская баня (сауна)* обогревается горячим воздухом с температурой, достигающей 100 °С, характеризуется низкой относительной влажностью. Охлаждение производится на воздухе или в воде.