Недельный план самоподготовки для групп Т3

Пояснительная записка.

Во время процесса обучения спортсмены должны научиться заниматься самостоятельно. Ведь для достижения высоких спортивных результатов тренировочный процесс не должен прекращаться. Так, например, на период летних каникул спортсмены получают задания вести тренировки самостоятельно.

**Цель:**   
Воспитание сознательного отношения спортсмена к укреплению своего здоровья, к личному уровню физической подготовки и максимальному раскрытию своих способностей в период самоподготовки.  
  
**Задачи:**   
1. Укрепление здоровья детей и формирование навыка здорового образа жизни, улучшение физической формы.

2. Воспитание дисциплинированности, силы воли и трудолюбия.

3.Повышение спортивного мастерства.

**Длительность занятия:**   
2 часа 6 раз в неделю

**Расписание тренировок  
Понедельник.**

|  |  |
| --- | --- |
| Средства | Дозировка |
| Разминка | |
| Ходьба: Ходьба на носках Перекаты с пятки на носок | 3-5 минут |
| Легкий бег | 5-7 минут |
| Специальные беговые упражнения: а) бег со сгибание ног вперед б) бег со сгибанием ног назад в) приставной шаг (галоп) г) скрестный шаг | 7-10 минут |
| Общеразвивающие упражнения (комплекс ОРУ) | |
| 1. Наклоны головы вправо-влево | 20 раз |
| 1. Вращение руками вперед-назад | 20 раз |
| 1. Махи руками за голову | 10 раз |
| 1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 15 раз |
| 1. Наклоны туловища вперед-назад, вправо-влево | 10 раз |
| 1. Растяжка в выпаде | 20 раз на правую и левую ногу |
| 1. Приседания | 10 на одну ногу и так же на другую |
| 1. Упражнение “Бёрпи” упор присев-упор лежа-отжимание-упор присев-выпрыгивание-упор присев | 20 раз |
| Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) | |
| Упражнения для рук: 1. отжимания  2. удержание упора лежа на локтях  3. хлопки руками из упора лежа  4. подтягивания | 1. 20 раз Х 3 подхода 2. 1 минута Х 3 подхода 3. 15 раз Х 2 подхода 4. 10 раз Х2 подхода |
| Упражнения для живота:   1. Подъем туловища из положения лежа на спине 2. Подъем ног до прямого угла из положения лежа на спине 3. Лежа на спине приподнять и поочередно поднимать их до прямого угла 4. Лодочка на правом и левом боку | 1. 50 раз 2. 20 раз Х 3 подхода 3. 20 раз на каждую ногу Х 2 подхода 4. 15 раз на каждом боку Х 3 подхода |
| Упражнения на выносливость (выполнять методом круговой тренировки)  бег в упоре лежа(скалолаз)-прыжки на двух ногах- статическое удержание положения “упор углом” | Выполнять 3 круга  Время выполнения упражнений: 45сек Интервал между упражнениями: 15 сек Интервал между кругами: 1 минута |
| Базовые шаги: 1)Джек 2)Ланч 3)Скип  4)Подъем бедра  5)Бег 6)Махи | Каждый по 25 раз |
| Растяжка: 1. Складки ноги вместе и врозь 2. Шпагаты во всех направлениях по 5 минут  3. Спина и плечи | |
| Заминка | |
| Легкий бег 5-7 минут | |
| Ходьба 2-3 минуты | |

При выполнении круговой тренировки следить за своим самочувствием, проводить самоконтроль организма путем замера Ч.С.С. в минуту: если после отдыха (3-5 мин.) Ч.С.С. меньше 110 уд., можно продолжать выполнять упражнения; если больше, то отдохнуть еще, пока значение Ч.С.С. не опустится до допустимых значений, или сделать заминку (легкий бег или бег на месте) и закончить занятие.

**Вторник.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Средства** | **Дозировка** |
| Разминка | |
| Ходьба: Ходьба на носках | 3-5 минут |
| Легкий бег | 5-7 минут |
| Специальные беговые упражнения: а) бег со сгибание ног вперед б) бег со сгибанием ног назад в) приставной шаг (галоп) г) скрестный шаг | 7-10 минут |
| ОРУ в движении поточным способом | |
| Шаги с пятки на носок руки вверху | 15 повторений |
| На шагах, руки в замок вверху, махи назад | 20 повторений |
| Шаги в упоре лежа | 30 повторений |
| Прыжки в упоре лежа | 30 повторений |
| Выпрыгивания из упора присев с продвижением | 15 повторений |
| Наклоны к прямым ногам на каждый шаг | 20 повторений |
| Шаги глубокими выпадами с покачиванием | 10 повторений |
| Бег с ускорением | 10 повторений |
| Прыжки в группировке подряд | 20 повторений |
| Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) | |
| Упражнения для спины: исходное положение лежа на животе  1. Лодочка  2. Подъем туловища назад | 1. 20 раз (на 20 фиксация на 20 счетов) Х 3 повторения  2. 20 раз (на 20 фиксация на 20 счетов) Х 2 повторения |
| Упражнения для ног: 1. Приседания на одной ноге (пистолетик)  2. Подъем на носки и опускание на всю стопу  3. Выпрыгивание в группировке  4. Напрыгивание на возвышенность | 1. 10 раз на парвую и левую ногу Х 2 подхода  2. 30 раз с фиксацией Х 2 подхода  3. 20 раз Х 3 подхода  4. 20 раз Х 2 подхода |
| Упражнение на координацию: челночный бег с заданием  1 полоса с высоким подниманием бедра  2 полоса с за хлёстом голени 3 полоса галоп поочередно правой левой ногой | Выполнять в течении 1 минуты 5 подходов, интервал 1 минута. |
| Растяжка: 1. Складки ноги вместе и врозь 2. Шпагаты во всех направлениях 5 минут 3. Спина и плечи  4. Махи каждой ногой в разных направлениях | 4. По 25 каждой ногой |
| Заминка | |
| Легкий бег 5-7 минут | |
| Ходьба 2-3 минуты | |

**Среда.**

|  |  |
| --- | --- |
| Средства | Дозировка |
| Разминка | |
| Ходьба: Ходьба на носках Перекаты с пятки на носок | 3-5 минут |
| Легкий бег | 5-7 минут |
| Специальные беговые упражнения: а) бег со сгибание ног вперед б) бег со сгибанием ног назад в) приставной шаг (галоп) г) скрестный шаг | 7-10 минут |
| Общеразвивающие упражнения (комплекс ОРУ) | |
| 1. Наклоны головы вправо-влево | 20 раз |
| 1. Вращение руками вперед-назад | 20 раз |
| 1. Махи руками за голову | 10 раз |
| 1. Сгибание разгибание рук в упоре лежа | 15 раз |
| 1. Наклоны туловища вперед-назад, вправо-влево | 10 раз |
| 1. Растяжка выпаде | 20 раз на правую и левую ногу |
| 1. Приседания | 10 на одну ногу и так же на другую |
| 1. Упражнение “Бёрпи” упор присев-упор лежа-отжимание-упор присев-выпрыгивание-упор присев | 10 раз |
| Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) | |
| Упражнения для рук: 1. отжимания  2. удержание упора лежа на локтях  3. хлопки руками из упора лежа  4. подтягивания | 1. 30 раз Х 3 подхода  2. 1 минута Х 3 подхода  3. 15 раз Х 3 подхода  4. 10 раз Х2 подхода |
| Упражнения для живота:   1. Подъем туловища из положения лежа на спине 2. Подъем ног до головы лежа на спине в быстром темпе 3. Из виса согнувшись на перекладине опускание ног в право и влево 4. Подъем туловища со скручиванием | 1. 100 раз 2. 20 раз Х 3 подхода 3. 10 раз в каждую сторону Х 2 подхода 4. 35 раз Х 2 подхода |
| Базовые шаги: 1)Джек 2)Ланч 3)Скип  4)Подъем бедра  5)Бег 6)Махи  ! На скакалке! | Каждый по 30 раз |
| Упражнения на выносливость (выполнять методом круговой тренировки)  бег в упоре лежа(скалолаз)-прыжки на двух ногах- статическое удержание положения “упор углом” ноги врозь | Выполнять 3 круга  Время выполнения упражнений: 45сек Интервал между упражнениями: 15 сек Интервал между кругами: 1 минута |
| Растяжка: 1. Складки ноги вместе и врозь 2. Шпагаты во всех направлениях  3. Спина и плечи | |
| Заминка | |
| Легкий бег 5-7 минут | |
| Ходьба 2-3 минуты | |

**Четверг.**

|  |  |
| --- | --- |
| **Средства** | **Дозировка** |
| Разминка | |
| Ходьба: Ходьба на носках | 3-5 минут |
| Легкий бег | 5-7 минут |
| Специальные беговые упражнения: а) бег со сгибание ног вперед б) бег со сгибанием ног назад в) приставной шаг (галоп) г) скрестный шаг | 7-10 минут |
| ОРУ в движении поточным способом | |
| Шаги с пятки на носок руки вверху | 2 повторения |
| На шагах, руки в замок вверху, махи назад | 2 повторения |
| Шаги в упоре лежа | 2 повторения |
| Прыжки в упоре лежа | 2 повторения |
| Выпрыгивания из упора присев с продвижением | 2 повторения |
| Наклоны к прямым ногам на каждый шаг | 20 повторений |
| Шаги глубокими выпадами с покачиванием | 20 повторений |
| Бег с ускорением | 10 повторений |
| Прыжки в группировке подряд | 10 раз - 6 повторений |
| Общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП) | |
| Упражнения для спины: исходное положение лежа на животе  1. Лодочка  2. Подъем туловища назад  3. Прижаться спиной к чему-либо прижать руки к туловищу и согнуть в локтевых суставах, разводить в стороны и возвращать обратно | 1. 20 раз (на 20 фиксация на 20 счетов) Х 3 повторения  2. 20 раз (на 20 фиксация на 20 счетов) Х 2 повторения  3. 1 минута Х 3 повторения (интервал 15 сек) |
| Упражнения для ног: 1. Приседания на одной ноге (пистолетик)  2. Подъем на носки и опускание на всю стопу  3. Выпрыгивание ноги врозь | 1. 10 раз на парвую и левую ногу Х 2 подхода  2. 30 раз с фиксацией Х 2 подхода  3. 10 раз Х 3 подхода |
| Упражнение на координацию: прыжки на скакалке: 1. Вперед  2. Назад  3. Двойной прыжок  4. Тройной прыжок | По 30 прыжков Х 5 подходов |
| Заминка | |
| Растяжка: 1. Складки ноги вместе и врозь 2. Шпагаты во всех направлениях  3. Спина и плечи | |
| Легкий бег 5-7 минут | |
| Ходьба 2-3 минуты | |

**Пятница.**

|  |  |
| --- | --- |
| Средства | Дозировка |
| Разминка: легкий бег (или бег на месте) | |
| Комплекс упражнений выполнять сверху вниз (от головы до ног): | |
| Движения головой (вперед-назад, влево-вправо) |  |
| Вращения руками (вперед-назад) |  |
| Вращение тазом |  |
| Наклоны |  |
| Выпады вперед |  |
| Выпады в сторону с переходом с одной ноги на другую |  |
| Растягиваем переднюю мышцу бедра, заднюю мышцу |  |
| Вращение ступней |  |
| Прыжки на месте со сменой ног (вперед, назад, в сторону) |  |
| Специальные беговые упражнения на месте или если позволяет место, то хотя бы на длине 7-10 м | |
| бег с высоким подъемом бедра |  |
| бег с захлестыванием голени |  |
| бег на прямых ногах |  |
| бег прыжками с ноги на ногу |  |
| ОФП | |
| Планка | 1.5- 2 м. |
| Прыжки на скакалке | 500 раз (обычные, двойные) |
| Приседания | 30 раз Х 3 подхода |
| Прыжки в длину подряд | 20 раз |
| Прыжки через невысокое препятствие (высотой до 30 см) | 50 раз |
| Выпрыгивание вверх | 35 раз |
| Прыжки на месте на одной ноге ( 3 прыжка на одной, смена ноги и 3 прыжка на другой) | по 24 прыжка на каждую ногу |
| Базовые шаги: 1)Джек 2)Ланч 3)Скип  4)Подъем бедра  5)Бег 6)Махи | Каждый по 50 раз . |
| Кроссовая подготовка : бег 20 минут | |
| Заминка | |
| (легкий бег или бег на месте) до 1 минуты | |

**Суббота.**

Тренировка идентичная той, что была в понедельник.