План индивидуальной подготовки спортсменов

Тренера - преподавателя Еркина Александра Викторовича -

Спортивно - оздоровительной группы

**Вторник**                                    
Ходьба, ее разновидности:  
- на носках,  
- на пятках,  
- на внешней стороне стопы,  
- на внутренней стороне стопы,  
- перекаты с пятки на носок.

Указать на осанку, на отталкивание, стопы параллельно.  
Бег в умеренном темпе,  
- бег спиной вперед,  
- бег в умеренном темпе и бег спиной вперед,  
- бег с ускорением,  
- восстановление дыхания.

Обратить внимание на соблюдении  и дыхания.  
- ОРУ на месте.

И.п. узкая стойка, руки на пояс.  
1. наклон головы вперед,  
2. И.п.  
3. назад  
4. И.п.  
5. право  
6. И.п.  
7. лево  
8. И.п.

8 раз

Слушать счет.  
И.п. узкая стойка, руки в стороны;  
1-2 вращение в лучезапястном суставе вперед;  
3-4 вращение в локтевом суставе вперед;  
5-6 в плечевом суставе вперед;  
7 хлопок над головой;  
8-И.п.

7 раз

Смотреть за правильностью упражнения. Спина прямая.  
И.п. узкая стойка, прямые руки сцеплены в «замок» над головой.  
1 - наклон влево;  
2 - И.п.;  
3 - наклон вперед;  
4 - И.п.;  
5 - наклон вправо;  
6 - И.п.;  
7 - наклон назад,  
8 - И.п.

7 раз

Колени не сгибаем. Наклон делаем глубже.   
И.п. стойка ноги врозь. Руки в замок перед собой.  
1-2 повороты туловищем вправо.  
3-4 влево  
Вернуться в и.п.

7 раз

Смотреть за правильностью упражнения. Спину держим прямо. Ноги не отрывая от пола. Повороты только туловищем.  
И.п. широкая стойка:  
-1-8 «мельница»  
Вернуться в и.п.  
-1-8 «мельница»  
Вернуться в и.п.

7 раз

Смотреть за правильностью упражнения. Ноги в коленях не сгибать, наклон глубже, правой ладонью дотронуться до левой стопы, левой ладонью дотронуться до правой стопы.  
И.п. стойка ноги вместе, руки на коленях.  
-1-8 вращение в коленном суставе вправо  
-1-8 лево.  
-1-8во внутреннюю сторону  
-1-8 внешнюю сторону

4 раза

Смотреть за правильностью упражнения. Руки на коленях.  
И.п. Узкая стойка, руки на пояс.  
1. выпад левой ногой  
2. вернуться в и.п.  
3. выпад правой ногой  
4. вернуться в и.п.

7 раз

Смотреть за правильностью упражнения. Выпады делаем глубже. Спину держим прямо.  
И.п. стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки в замок за голову. Приседание.  
Вернуться в и.п.

25 раз.

Спина прямая. Упражнение выполняется, не отрывая стопы от пола.  
И.п. узкая стойка, руки на пояс. Прыжки на месте. Вернуться в и.п.

50 раз.

Прыжок выполняется на месте. Смотреть приземление на носок.  
И.п. узкая стойка. Прыжки с низкого приседа вверх, с хлопком прямых рук вверху. Вернуться в и.п.

15 раз

Прыжок выполняется на месте. Смотреть приземление на носок. Туловище держать прямо.  
- СРУ перемещения на площадке. Беговые упражнения:  
- высокое поднимание бедра;  
- захлёст голени;  
- приставной шаг правое плечо вперед-имитация верхней передачи, левое - имитация нижней передачи;  
- прыжок вверх с места толчком двух ног.  
Каждая пара по 3раза  
Обратить внимание на правильность прыжка, рук, ног.  
Упражнения для развития гибкости:  
- Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, (2-4 раз)  
- Исходное положение,   лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедру, до отказа.(2-4 раза)

**Четверг**

Ходьба и её разновидности:  
- ходьба перекатом с пятки на носок (5 сек)  
- ходьба с высоким подниманием бедра с хлопками под ногами (5 сек)  
- ходьба спиной вперёд  
- медленный бег (3 мин)  
Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45 сек)

Общеразвивающие упражнения:  
I. И.п. – средняя стойка,  руки вверх.  
1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед   
5-6-7-8 Одновременные вращения руками  назад (3-4 раза)  
II. И.п. – средняя стойка,  руки на пояс.  
1–2 – наклон влево, правая рука вверх;  
3–4 – наклон вправо, левая рука вверх (3-4 раза)  
III. И.п. – широкая стойка руки на пояс.  
1-2-3-4 Круговые движения туловища в правую сторону  
5-6-7-8 Круговые движения туловища в  левую сторону (3-4 раза)  
IV. И.п. – широкая стойка , руки на пояс.  
1–2 –  пружинистые наклоны вперед, коснуться руками правого и левого носка  
3 – наклон назад, руками коснуться пяток;  
4 – и.п.(3-4 раза)  
V. И.п. – основная стойка   
1 - выпад вправо, сед на правую пятку, руки вперед  
2 - и.п.  
3 - выпад влево, сед на левую пятку, руки вперёд  
4 - и.п.(3-4 раза)

Упражнения для развития гибкости:  
- Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, (2-4 раз)  
- Исходное положение,   лежа на спине, руки вдоль туловища. Прогибаясь в грудной клетке, опираясь на пол затылком, руки прижать к бедру, до отказа.(2-4 раза)  
Упражнения для развития специальной быстроты:  
- Бег лицом-спиной вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз.  
- Прыжки вверх с доставанием подвешенных мячей на разной высоте от 10 до 20 раз.

**Суббота**  
Ходьба и её разновидности:  
- на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек)  
- в полуприседе, руки на пояс (5 сек)  
- в приседе, руки на колени (5 сек)  
Медленный бег (3 мин.)  
- Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)

Общеразвивающие упражнения:  
I. И.п. – основная стойка  
1 - выпад правой ногой вперед;  
2 - и.п.  
3 - выпад левой ногой вперёд  
4 - и.п. (3-4 раза)  
II. И.п. –  упор присев.  
1 - прыжком в упор лежа  
2 - и.п.  
3 -  прыжком в  упор присев  
4 - и.п. (3-4 раза)  
III.  И.п. средняя стойка руки перед собой.  
1 - 2 - рывки согнутыми руками назад  
3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза)  
IV. И.п. упор присев правую ногу назад.  
1 - упор присев левую ногу назад  
2 - и.п.  
3 - упор присев левую ногу назад  
4 - и.п. (3-4 раза)  
V. И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок.  
1 - присед на правую  
2 - и.п.  
3 - присед на левую  
4 - и.п. (3-4 раза)

Упражнения для развития гибкости:  
- Исходное положение, упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в исходное положение,   (3 - 5 раз.)  
- Исходное положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз.  
Упражнения для развития специальной быстроты:  
- Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз, 3 серии.  
- Бег на месте от 10 до 15 секунд.

**Вторник**

Ходьба и её разновидности:  
- На носках, руки вверх. (5 сек.)  
- На внешней стороне стопы , руки в стороны.(5 сек.)  
- Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (5 сек.)  
- Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (5 сек.)  
Медленный бег (3 мин.)  
- Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)

Общеразвивающие упражнения:  
I. Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс.  
1 - наклон головы влево  
2 - наклон головы вправо  
3 - наклон головы вперёд  
4 - наклон головы назад (3-4 раза)  
II. И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.  
1-2 отведение рук назад  
3-4 то же левая рука вверх (3-4 раза)  
III. И.п. средняя стойка кисти к плечам.  
1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд  
5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (3-4 раза)  
IV. И.п. средняя стойка руки на пояс.  
1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд  
4- и.п.  (3-4 раза)  
V. И.п. основная стойка.  
1 - присесьть руки вперёд  
2 - и.п.  
3 - присесьть руки вперёд  
4 - и.п. (3-4 раза)  
Упражнения для развития гибкости:  
- Исходное положение  средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин.  
- Исходное положение  средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз.  
Упражнения для развития скорости:  
- Броски и ловля  мяча у стены ( быстро )от10 до 20 раз.  
- Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз.

**Четверг**

Ходьба и её разновидности:  
- На носках, руки вверх. (10 сек.)  
- На внешней стороне стопы , руки в стороны.(10 сек.)  
- Пальцы в замок перед грудью. Круговые движения кистями. (10 сек.)  
- Подскоки с поочерёдным отталкиванием и круговыми движениями рук вперёд и назад. (10 сек.)  
Бег (4 мин.)  
- Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(50 сек.)  
Общеразвивающие упражнения:  
I. Исходное положение: Средняя стойка руки на пояс.  
1 - наклон головы влево  
2 - наклон головы вправо  
3 - наклон головы вперёд  
4 - наклон головы назад (4-5 раза)  
II. И.п. Средняя стойка, правая рука вверх.  
1-2 отведение рук назад  
3-4 то же левая рука вверх (4-5 раза)  
III. И.п. средняя стойка кисти к плечам.  
1-2-3-4 круговые вращения рука вперёд  
5-6-7-8 круговые вращения руками назад. (4-5 раза)  
IV. И.п. средняя стойка руки на пояс.  
1-2-3 пружинистые наклоны вперёд, руки вперёд  
4- и.п.  (4-5 раза)  
V. И.п. основная стойка.  
1 - присесть руки вперёд  
2 - и.п.  
3 - присесть руки вперёд  
4 - и.п. (4-5 раза)  
VI. И.п. – средняя стойка,  руки вверх.  
1-2-3-4 Одновременные вращения руками вперед   
5-6-7-8 Одновременные вращения руками  назад (4-5 раза)

Упражнения для развития гибкости:  
- Исходное положение  средняя стойка, набивной мяч массой 1 кг, в руках вверху. Круговые движения туловищем в левую и правую стороны, 1 мин. 2 раза.  
- Исходное положение  средняя стойка, спиной к стенке на расстоянии 1.5-2 м, с мячом. Броски мяча с поворотом туловища в правую сторону и ловля его с левой стороны и наоборот, 5-10 раз. 2 серии.  
- Исходное положение, сидя на пятках, руки за спиной, пальцы сцеплены в замок. Прогибаясь в пояснице, наклоняться вперед и выпрямляться, 4-5 раз, 2 серии  
Упражнения для развития скорости:  
- Броски и ловля  мяча у стены ( быстро )от 10 до 20 раз. 2 серии.  
- Имитация удара с использованием гантелей ( масса 0,4 килограмм )от 6 до 12 раз. 2 серии.  
Упражнения для развития специальной быстроты:  
- Бег лицом-спиной вперёд 2х3 метра от 1 до 6 раз. 2 серии.  
Упражнения для развития общей силы:  
- Сгибание и разгибание рук в упоре пальцами толчком о стену с предварительным  хлопком , расстояние от стены 0,5 метра 5-12 раз.  
- То же но от скамейки 4-10 раз.

**Суббота**  
Ходьба и её разновидности:  
- на внутренней стороне стопы, руки в стороны (5 сек)  
- в полуприседе, руки на пояс (5 сек)  
- в приседе, руки на колени (5 сек)  
Медленный бег (3 мин.)  
- Упражнение для восстановления дыхания при ходьбе. Поднять рук в стороны вверх вдох носом, на четыре шага, опустить руки вниз выдох ртом, на один шаг.(45сек.)

Общеразвивающие упражнения:  
I. И.п. – основная стойка  
1 - выпад правой ногой вперед;  
2 - и.п.  
3 - выпад левой ногой вперёд  
4 - и.п. (3-4 раза)  
II. И.п. –  упор присев.  
1 - прыжком в упор лежа  
2 - и.п.  
3 -  прыжком в  упор присев  
4 - и.п. (3-4 раза)  
III.  И.п. средняя стойка руки перед собой.  
1 - 2 - рывки согнутыми руками назад  
3 - 4 - то же прямыми руками (3-4 раза)  
IV.  И.п. упор присев правую ногу назад.  
1 - упор присев левую ногу назад  
2 - и.п.  
3 - упор присев левую ногу назад  
4 - и.п. (3-4 раза)  
V. И.п. широкая стойка руки за голову кисти в замок.  
1 - присед на правую  
2 - и.п.  
3 - присед на левую  
4 - и.п. (3-4 раза)  
Упражнения для развития гибкости:  
- Исходное положение, упор сидя на коленях. Волнообразный переход в упор лежа на животе с последующими возвращениями в исходное положение, (3 - 5 раз.)  
- Исходное положение, стойка на одной ноге, опираясь другой на гимнастическую стенку. Отклонение туловища назад до горизонтального положения и пружинистые наклоны к поднятой ноге с постепенным увеличением амплитуды и сменой положения ног, 6-10 раз.  
Упражнения для развития специальной быстроты:  
- Прыжки со скакалкой от 10 до 20 раз, 3 серии.