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.