**План**

**самостоятельной работы лиц, проходящих спортивную подготовку**

**на период с 19.12.2022 по 31.12.2022**

**отделение НП - 3, тренер: Чангли М.А.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Дата*** | ***Содержание тренировки*** | ***Количество часов*** |
|  | **Все упражнения проводятся под строгим контролем родителей!** |  |
| 20.12.22. | *1. Разминка* | 2 |
|  | 1. Упражнение «Звездочка» (30 повторений);
2. разминка кистей рук (пальцы рук в замок, вращение кистей в разные стороны);
3. разминка локтевого сустава (руки прямые перед собой, вращение предплечья: 20 раз вперед, 20 раз назад);
4. разминка плечевых суставов (руки прямые, расслабленные вдоль туловища, вращение круговыми движениями вперед 20 раз, назад 20 раз);
5. разминка шейного отдела позвоночника (1) руки на поясе, шея расслаблена, вращение головы круговыми движениями вправо 20 раз и влево 20 раз; 2) наклоны головы вперед-назад 20 повторений, влево - вправо 20 повторений);
6. разминка поясничного отдела позвоночника (круговые вращения туловища, 20 раз влево, 20 раз вправо);
7. разминка коленных суставов (ноги на ширине плеч, руки на коленях, вращение коленных суставов внутрь 20 раз, наружу – 20 раз);
8. разминка голеностопа (нога ставится на носок, вращение голеностопа влево и вправо по 20 раз);
9. разминка пальцев ног (нога ставится на пальцы, пальцы сгибаются и разгибаются движениями вперед и назад).
 |  |
|  | *2. Общая физическая подготовка (ОФП)* |  |
|  | **Запрещается делать ОФП без разминки!** |  |
|  | 1. Отжимание от пола из упора лежа (3 подхода по 15 повторений, между подходами перерыв 1-1,5 минуты, расстояние между рук – шире плеч);
2. Упражнение на развитие мышц живота (положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднимаем туловище к коленям и опускаем в исходное положение, 3 подхода по 15 повторений, лежа на спине, ноги вместе – прямые, поднимаем ноги до угла 90 градусов вверх и возвращаем в исходное положение, 3 подхода по 15 повторений);
3. Упражнение «Лягушка» (исходное положение: упор, лежа на руках; быстро подносим ноги к рукам и возвращаем обратно, 1 подход 20 раз;
4. Приседания «пистолетик» (из положения стоя, одной рукой держимся за спинку стула, спина прямая, одну ногу сгибаем в колене, вторая – параллельно полу, затем выпрямляемся; 2 подхода по 15 повторений, между подходами перерыв 1-1,5 минуты);
5. Пыжки на скакалке(в течении 2 мин).
 |  |
|  | **После разминки и ОФП, переходим к упражнениям на растяжку****1.** Сидя на полу, прямые ноги вместе. Поднимаем руки вверх, делаем вдох и на выдохе захватываем руками ступни ног. Стараемся минуту оставаться в таком положении. Дыхание произвольное.**2.** Сидя на полу, прямые ноги разведены в стороны до предела.Поднимаем руки вверх, делаем вдох и на выдохе руками достаем носок левой ноги. 30 сек. остаемся в таком положении, дыхание произвольное. Затем возвращаемся в исходное положение, делаем вдох, поднимаем руки вверх и на выдохе с поднятыми вверх руками наклоняемся как можно ниже в середину между ног. Остаемся в этом положении 30 сек., дышим произвольно, возвращаемся в исходное положение. После этого делаем подход к правой ноге идентично предыдущим подходам.**3.** Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени разведены в стороны, ступни соединены и зафиксированы руками («бабочка»). Спина прямая. Делаем вдох и на выдохе наклоняем голову к ногам, как можно ниже. В идеале, голова касается ног. Фиксация 30 сек. и возвращаемся в исходное положение.**4.** Лежа на животе, руками захватываем ноги («коробочка»). Одновременно поднимаем ноги и туловище вверх до предела и не менее 10 сек. остаемся в таком положении. Делаем 3 подхода.**5.** Лежа на животе, руки прямые вдоль туловища, ладони вверх. Попеременно правой ногой достаем ладонь левой руки, левой ногой, ладонь правой руки. 15, 20 повторений. |  |
| 22.12.22. | *1. Разминка* | 2 |
|  | 1. Упражнение «Звездочка» (30 повторений);
2. разминка кистей рук (пальцы рук в замок, вращение кистей в разные стороны);
3. разминка локтевого сустава (руки прямые перед собой, вращение предплечья: 20 раз вперед, 20 раз назад);
4. разминка плечевых суставов (руки прямые, расслабленные вдоль туловища, вращение круговыми движениями вперед 20 раз, назад 20 раз);
5. разминка шейного отдела позвоночника (1) руки на поясе, шея расслаблена, вращение головы круговыми движениями вправо 20 раз и влево 20 раз; 2) наклоны головы вперед-назад 20 повторений, влево - вправо 20 повторений);
6. разминка поясничного отдела позвоночника (круговые вращения туловища, 20 раз влево, 20 раз вправо);
7. разминка коленных суставов (ноги на ширине плеч, руки на коленях, вращение коленных суставов внутрь 20 раз, наружу – 20 раз);
8. разминка голеностопа (нога ставится на носок, вращение голеностопа влево и вправо по 20 раз);
9. разминка пальцев ног (нога ставится на пальцы, пальцы сгибаются и разгибаются движениями вперед и назад).
 |  |
|  | *2. Общая физическая подготовка (ОФП)* |  |
|  | **Запрещается делать ОФП без разминки!** |  |
|  | 1. Отжимание от пола из упора лежа (3 подхода по 15 повторений, между подходами перерыв 1-1,5 минуты, расстояние между рук – шире плеч);
2. Упражнение на развитие мышц живота (положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднимаем туловище к коленям и опускаем в исходное положение, 3 подхода по 10 повторений, лежа на спине, ноги вместе – прямые, поднимаем ноги до угла 90 градусов вверх и возвращаем в исходное положение, 3 подхода по 10 повторений);
3. Упражнение «Лягушка» (исходное положение: упор, лежа на руках; быстро подносим ноги к рукам и возвращаем обратно, 3 подхода по 10 раз, между подходами перерыв 1-1,5 минуты);
4. Приседания «пистолетик» (из положения стоя, одной рукой держимся за спинку стула, спина прямая, одну ногу сгибаем в колене, вторая – параллельно полу, затем выпрямляемся; 2 подхода по 15 повторений, между подходами перерыв 1-1,5 минуты);
5. Прыжки на скакалке (в течении 2 мин.)
 |  |
|  | **После разминки и ОФП, переходим к упражнениям на растяжку****1.** Сидя на полу, прямые ноги вместе. Поднимаем руки вверх, делаем вдох и на выдохе захватываем руками ступни ног. Стараемся минуту оставаться в таком положении. Дыхание произвольное.**2.** Сидя на полу, прямые ноги разведены в стороны до предела.Поднимаем руки вверх, делаем вдох и на выдохе руками достаем носок левой ноги. 30 сек. остаемся в таком положении, дыхание произвольное. Затем возвращаемся в исходное положение, делаем вдох, поднимаем руки вверх и на выдохе с поднятыми вверх руками наклоняемся как можно ниже в середину между ног. Остаемся в этом положении 30 сек., дышим произвольно, возвращаемся в исходное положение. После этого делаем подход к правой ноге идентично предыдущим подходам.**3.** Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени разведены в стороны, ступни соединены и зафиксированы руками («бабочка»). Спина прямая. Делаем вдох и на выдохе наклоняем голову к ногам, как можно ниже. В идеале, голова касается ног. Фиксация 30 сек. и возвращаемся в исходное положение.**4.** Лежа на животе, руками захватываем ноги («коробочка»). Одновременно поднимаем ноги и туловище вверх до предела и не менее 10 сек. остаемся в таком положении. Делаем 3 подхода.**5.** Лежа на животе, руки прямые вдоль туловища, ладони вверх. Попеременно правой ногой достаем ладонь левой руки, левой ногой, ладонь правой руки. 15, 20 повторений. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 24.12.22. | *1. Разминка* | 2 |
|  | 1)Упражнение «Звездочка» (30 повторений); 2)разминка кистей рук (пальцы рук в замок, вращение кистей в разные стороны); 3)разминка локтевого сустава (руки прямые перед собой, вращение предплечья: 20 раз вперед, 20 раз назад); 4)разминка плечевых суставов (руки прямые, расслабленные вдоль туловища, вращение круговыми движениями вперед 20 раз, назад 20 раз); 5)разминка шейного отдела позвоночника (1) руки на поясе, шея расслаблена, вращение головы круговыми движениями вправо 20 раз и влево 20 раз; 2) наклоны головы вперед-назад 20 повторений, влево - вправо 20 повторений); 6)разминка поясничного отдела позвоночника (круговые вращения туловища, 20 раз влево, 20 раз вправо); 7)разминка коленных суставов (ноги на ширине плеч, руки на коленях, вращение коленных суставов внутрь 20 раз, наружу – 20 раз); 8)разминка голеностопа (нога ставится на носок, вращение голеностопа влево и вправо по 20 раз); 9)разминка пальцев ног (нога ставится на пальцы, пальцы сгибаются и разгибаются движениями вперед и назад). |  |
|  | *2. Общая физическая подготовка (ОФП)* |  |
|  | **Запрещается делать ОФП без разминки!** |  |
|  | 1)Отжимание от пола из упора лежа (3 подхода по 15 повторений, между подходами перерыв 1-1,5 минуты, расстояние между рук – шире плеч);2)Упражнение на развитие мышц живота (положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднимаем туловище к коленям и опускаем в исходное положение, 3 подхода по 15 повторений, лежа на спине, ноги вместе – прямые, поднимаем ноги до угла 90 градусов вверх и возвращаем в исходное положение, 3 подхода по 15 повторений);3)Упражнение «Лягушка» (исходное положение: упор, лежа на руках; быстро подносим ноги к рукам и возвращаем обратно, 1 подход 20 раз;4)Приседания «пистолетик» (из положения стоя, одной рукой держимся за спинку стула, спина прямая, одну ногу сгибаем в колене, вторая – параллельно полу, затем выпрямляемся; 2 подхода по 15 повторений, между подходами перерыв 1-1,5 минуты);5)Пыжки на скакалке(в течении 2 мин). |  |
|  | **После разминки и ОФП, переходим к упражнениям на растяжку****1.** Сидя на полу, прямые ноги вместе. Поднимаем руки вверх, делаем вдох и на выдохе захватываем руками ступни ног. Стараемся минуту оставаться в таком положении. Дыхание произвольное.**2.** Сидя на полу, прямые ноги разведены в стороны до предела.Поднимаем руки вверх, делаем вдох и на выдохе руками достаем носок левой ноги. 30 сек. остаемся в таком положении, дыхание произвольное. Затем возвращаемся в исходное положение, делаем вдох, поднимаем руки вверх и на выдохе с поднятыми вверх руками наклоняемся как можно ниже в середину между ног. Остаемся в этом положении 30 сек., дышим произвольно, возвращаемся в исходное положение. После этого делаем подход к правой ноге идентично предыдущим подходам.**3.** Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени разведены в стороны, ступни соединены и зафиксированы руками («бабочка»). Спина прямая. Делаем вдох и на выдохе наклоняем голову к ногам, как можно ниже. В идеале, голова касается ног. Фиксация 30 сек. и возвращаемся в исходное положение.**4.** Лежа на животе, руками захватываем ноги («коробочка»). Одновременно поднимаем ноги и туловище вверх до предела и не менее 10 сек. остаемся в таком положении. Делаем 3 подхода.**5.** Лежа на животе, руки прямые вдоль туловища, ладони вверх. Попеременно правой ногой достаем ладонь левой руки, левой ногой, ладонь правой руки. 15, 20 повторений. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Дата*** | ***Содержание тренировки*** | ***Количество часов*** |
|  | **Все упражнения проводятся под строгим контролем родителей!** |  |
| 27.12.22. | *1. Разминка* | 2 |
|  | 1. Упражнение «Звездочка» (30 повторений);
2. разминка кистей рук (пальцы рук в замок, вращение кистей в разные стороны);
3. разминка локтевого сустава (руки прямые перед собой, вращение предплечья: 20 раз вперед, 20 раз назад);
4. разминка плечевых суставов (руки прямые, расслабленные вдоль туловища, вращение круговыми движениями вперед 20 раз, назад 20 раз);
5. разминка шейного отдела позвоночника (1) руки на поясе, шея расслаблена, вращение головы круговыми движениями вправо 20 раз и влево 20 раз; 2) наклоны головы вперед-назад 20 повторений, влево - вправо 20 повторений);
6. разминка поясничного отдела позвоночника (круговые вращения туловища, 20 раз влево, 20 раз вправо);
7. разминка коленных суставов (ноги на ширине плеч, руки на коленях, вращение коленных суставов внутрь 20 раз, наружу – 20 раз);
8. разминка голеностопа (нога ставится на носок, вращение голеностопа влево и вправо по 20 раз);
9. разминка пальцев ног (нога ставится на пальцы, пальцы сгибаются и разгибаются движениями вперед и назад).
 |  |
|  | *2. Общая физическая подготовка (ОФП)* |  |
|  | **Запрещается делать ОФП без разминки!** |  |
|  | 1. Отжимание от пола из упора лежа (3 подхода по 15 повторений, между подходами перерыв 1-1,5 минуты, расстояние между рук – шире плеч);
2. Упражнение на развитие мышц живота (положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднимаем туловище к коленям и опускаем в исходное положение, 3 подхода по 15 повторений, лежа на спине, ноги вместе – прямые, поднимаем ноги до угла 90 градусов вверх и возвращаем в исходное положение, 3 подхода по 15 повторений);
3. Упражнение «Лягушка» (исходное положение: упор, лежа на руках; быстро подносим ноги к рукам и возвращаем обратно, 1 подход 20 раз;
4. Приседания «пистолетик» (из положения стоя, одной рукой держимся за спинку стула, спина прямая, одну ногу сгибаем в колене, вторая – параллельно полу, затем выпрямляемся; 2 подхода по 15 повторений, между подходами перерыв 1-1,5 минуты);
5. Пыжки на скакалке(в течении 2 мин).
 |  |
|  | **После разминки и ОФП, переходим к упражнениям на растяжку****1.** Сидя на полу, прямые ноги вместе. Поднимаем руки вверх, делаем вдох и на выдохе захватываем руками ступни ног. Стараемся минуту оставаться в таком положении. Дыхание произвольное.**2.** Сидя на полу, прямые ноги разведены в стороны до предела.Поднимаем руки вверх, делаем вдох и на выдохе руками достаем носок левой ноги. 30 сек. остаемся в таком положении, дыхание произвольное. Затем возвращаемся в исходное положение, делаем вдох, поднимаем руки вверх и на выдохе с поднятыми вверх руками наклоняемся как можно ниже в середину между ног. Остаемся в этом положении 30 сек., дышим произвольно, возвращаемся в исходное положение. После этого делаем подход к правой ноге идентично предыдущим подходам.**3.** Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени разведены в стороны, ступни соединены и зафиксированы руками («бабочка»). Спина прямая. Делаем вдох и на выдохе наклоняем голову к ногам, как можно ниже. В идеале, голова касается ног. Фиксация 30 сек. и возвращаемся в исходное положение.**4.** Лежа на животе, руками захватываем ноги («коробочка»). Одновременно поднимаем ноги и туловище вверх до предела и не менее 10 сек. остаемся в таком положении. Делаем 3 подхода.**5.** Лежа на животе, руки прямые вдоль туловища, ладони вверх. Попеременно правой ногой достаем ладонь левой руки, левой ногой, ладонь правой руки. 15, 20 повторений. |  |
| 29.12.22. | *1. Разминка* | 2 |
|  | 1. Упражнение «Звездочка» (30 повторений);
2. разминка кистей рук (пальцы рук в замок, вращение кистей в разные стороны);
3. разминка локтевого сустава (руки прямые перед собой, вращение предплечья: 20 раз вперед, 20 раз назад);
4. разминка плечевых суставов (руки прямые, расслабленные вдоль туловища, вращение круговыми движениями вперед 20 раз, назад 20 раз);
5. разминка шейного отдела позвоночника (1) руки на поясе, шея расслаблена, вращение головы круговыми движениями вправо 20 раз и влево 20 раз; 2) наклоны головы вперед-назад 20 повторений, влево - вправо 20 повторений);
6. разминка поясничного отдела позвоночника (круговые вращения туловища, 20 раз влево, 20 раз вправо);
7. разминка коленных суставов (ноги на ширине плеч, руки на коленях, вращение коленных суставов внутрь 20 раз, наружу – 20 раз);
8. разминка голеностопа (нога ставится на носок, вращение голеностопа влево и вправо по 20 раз);
9. разминка пальцев ног (нога ставится на пальцы, пальцы сгибаются и разгибаются движениями вперед и назад).
 |  |
|  | *2. Общая физическая подготовка (ОФП)* |  |
|  | **Запрещается делать ОФП без разминки!** |  |
|  | 1. Отжимание от пола из упора лежа (3 подхода по 15 повторений, между подходами перерыв 1-1,5 минуты, расстояние между рук – шире плеч);
2. Упражнение на развитие мышц живота (положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднимаем туловище к коленям и опускаем в исходное положение, 3 подхода по 10 повторений, лежа на спине, ноги вместе – прямые, поднимаем ноги до угла 90 градусов вверх и возвращаем в исходное положение, 3 подхода по 10 повторений);
3. Упражнение «Лягушка» (исходное положение: упор, лежа на руках; быстро подносим ноги к рукам и возвращаем обратно, 3 подхода по 10 раз, между подходами перерыв 1-1,5 минуты);
4. Приседания «пистолетик» (из положения стоя, одной рукой держимся за спинку стула, спина прямая, одну ногу сгибаем в колене, вторая – параллельно полу, затем выпрямляемся; 2 подхода по 15 повторений, между подходами перерыв 1-1,5 минуты);
5. Прыжки на скакалке (в течении 2 мин.)
 |  |
|  | **После разминки и ОФП, переходим к упражнениям на растяжку****1.** Сидя на полу, прямые ноги вместе. Поднимаем руки вверх, делаем вдох и на выдохе захватываем руками ступни ног. Стараемся минуту оставаться в таком положении. Дыхание произвольное.**2.** Сидя на полу, прямые ноги разведены в стороны до предела.Поднимаем руки вверх, делаем вдох и на выдохе руками достаем носок левой ноги. 30 сек. остаемся в таком положении, дыхание произвольное. Затем возвращаемся в исходное положение, делаем вдох, поднимаем руки вверх и на выдохе с поднятыми вверх руками наклоняемся как можно ниже в середину между ног. Остаемся в этом положении 30 сек., дышим произвольно, возвращаемся в исходное положение. После этого делаем подход к правой ноге идентично предыдущим подходам.**3.** Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени разведены в стороны, ступни соединены и зафиксированы руками («бабочка»). Спина прямая. Делаем вдох и на выдохе наклоняем голову к ногам, как можно ниже. В идеале, голова касается ног. Фиксация 30 сек. и возвращаемся в исходное положение.**4.** Лежа на животе, руками захватываем ноги («коробочка»). Одновременно поднимаем ноги и туловище вверх до предела и не менее 10 сек. остаемся в таком положении. Делаем 3 подхода.**5.** Лежа на животе, руки прямые вдоль туловища, ладони вверх. Попеременно правой ногой достаем ладонь левой руки, левой ногой, ладонь правой руки. 15, 20 повторений. |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Дата*** | ***Содержание тренировки*** | ***Количество часов*** |
|  | **Все упражнения проводятся под строгим контролем родителей!** |  |
| 3.01.23. | *1. Разминка* | 2 |
|  | 1. Упражнение «Звездочка» (30 повторений);
2. разминка кистей рук (пальцы рук в замок, вращение кистей в разные стороны);
3. разминка локтевого сустава (руки прямые перед собой, вращение предплечья: 20 раз вперед, 20 раз назад);
4. разминка плечевых суставов (руки прямые, расслабленные вдоль туловища, вращение круговыми движениями вперед 20 раз, назад 20 раз);
5. разминка шейного отдела позвоночника (1) руки на поясе, шея расслаблена, вращение головы круговыми движениями вправо 20 раз и влево 20 раз; 2) наклоны головы вперед-назад 20 повторений, влево - вправо 20 повторений);
6. разминка поясничного отдела позвоночника (круговые вращения туловища, 20 раз влево, 20 раз вправо);
7. разминка коленных суставов (ноги на ширине плеч, руки на коленях, вращение коленных суставов внутрь 20 раз, наружу – 20 раз);
8. разминка голеностопа (нога ставится на носок, вращение голеностопа влево и вправо по 20 раз);
9. разминка пальцев ног (нога ставится на пальцы, пальцы сгибаются и разгибаются движениями вперед и назад).
 |  |
|  | *2. Общая физическая подготовка (ОФП)* |  |
|  | **Запрещается делать ОФП без разминки!** |  |
|  | 1. Отжимание от пола из упора лежа (3 подхода по 15 повторений, между подходами перерыв 1-1,5 минуты, расстояние между рук – шире плеч);
2. Упражнение на развитие мышц живота (положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднимаем туловище к коленям и опускаем в исходное положение, 3 подхода по 15 повторений, лежа на спине, ноги вместе – прямые, поднимаем ноги до угла 90 градусов вверх и возвращаем в исходное положение, 3 подхода по 15 повторений);
3. Упражнение «Лягушка» (исходное положение: упор, лежа на руках; быстро подносим ноги к рукам и возвращаем обратно, 1 подход 20 раз;
4. Приседания «пистолетик» (из положения стоя, одной рукой держимся за спинку стула, спина прямая, одну ногу сгибаем в колене, вторая – параллельно полу, затем выпрямляемся; 2 подхода по 15 повторений, между подходами перерыв 1-1,5 минуты);
5. Пыжки на скакалке(в течении 2 мин).
 |  |
|  | **После разминки и ОФП, переходим к упражнениям на растяжку****1.** Сидя на полу, прямые ноги вместе. Поднимаем руки вверх, делаем вдох и на выдохе захватываем руками ступни ног. Стараемся минуту оставаться в таком положении. Дыхание произвольное.**2.** Сидя на полу, прямые ноги разведены в стороны до предела.Поднимаем руки вверх, делаем вдох и на выдохе руками достаем носок левой ноги. 30 сек. остаемся в таком положении, дыхание произвольное. Затем возвращаемся в исходное положение, делаем вдох, поднимаем руки вверх и на выдохе с поднятыми вверх руками наклоняемся как можно ниже в середину между ног. Остаемся в этом положении 30 сек., дышим произвольно, возвращаемся в исходное положение. После этого делаем подход к правой ноге идентично предыдущим подходам.**3.** Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени разведены в стороны, ступни соединены и зафиксированы руками («бабочка»). Спина прямая. Делаем вдох и на выдохе наклоняем голову к ногам, как можно ниже. В идеале, голова касается ног. Фиксация 30 сек. и возвращаемся в исходное положение.**4.** Лежа на животе, руками захватываем ноги («коробочка»). Одновременно поднимаем ноги и туловище вверх до предела и не менее 10 сек. остаемся в таком положении. Делаем 3 подхода.**5.** Лежа на животе, руки прямые вдоль туловища, ладони вверх. Попеременно правой ногой достаем ладонь левой руки, левой ногой, ладонь правой руки. 15, 20 повторений. |  |
| 5.01.23. | *1. Разминка* | 2 |
|  | 1. Упражнение «Звездочка» (30 повторений);
2. разминка кистей рук (пальцы рук в замок, вращение кистей в разные стороны);
3. разминка локтевого сустава (руки прямые перед собой, вращение предплечья: 20 раз вперед, 20 раз назад);
4. разминка плечевых суставов (руки прямые, расслабленные вдоль туловища, вращение круговыми движениями вперед 20 раз, назад 20 раз);
5. разминка шейного отдела позвоночника (1) руки на поясе, шея расслаблена, вращение головы круговыми движениями вправо 20 раз и влево 20 раз; 2) наклоны головы вперед-назад 20 повторений, влево - вправо 20 повторений);
6. разминка поясничного отдела позвоночника (круговые вращения туловища, 20 раз влево, 20 раз вправо);
7. разминка коленных суставов (ноги на ширине плеч, руки на коленях, вращение коленных суставов внутрь 20 раз, наружу – 20 раз);
8. разминка голеностопа (нога ставится на носок, вращение голеностопа влево и вправо по 20 раз);
9. разминка пальцев ног (нога ставится на пальцы, пальцы сгибаются и разгибаются движениями вперед и назад).
 |  |
|  | *2. Общая физическая подготовка (ОФП)* |  |
|  | **Запрещается делать ОФП без разминки!** |  |
|  | 1. Отжимание от пола из упора лежа (3 подхода по 15 повторений, между подходами перерыв 1-1,5 минуты, расстояние между рук – шире плеч);
2. Упражнение на развитие мышц живота (положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, поднимаем туловище к коленям и опускаем в исходное положение, 3 подхода по 10 повторений, лежа на спине, ноги вместе – прямые, поднимаем ноги до угла 90 градусов вверх и возвращаем в исходное положение, 3 подхода по 10 повторений);
3. Упражнение «Лягушка» (исходное положение: упор, лежа на руках; быстро подносим ноги к рукам и возвращаем обратно, 3 подхода по 10 раз, между подходами перерыв 1-1,5 минуты);
4. Приседания «пистолетик» (из положения стоя, одной рукой держимся за спинку стула, спина прямая, одну ногу сгибаем в колене, вторая – параллельно полу, затем выпрямляемся; 2 подхода по 15 повторений, между подходами перерыв 1-1,5 минуты);
5. Прыжки на скакалке (в течении 2 мин.)
 |  |
|  | **После разминки и ОФП, переходим к упражнениям на растяжку****1.** Сидя на полу, прямые ноги вместе. Поднимаем руки вверх, делаем вдох и на выдохе захватываем руками ступни ног. Стараемся минуту оставаться в таком положении. Дыхание произвольное.**2.** Сидя на полу, прямые ноги разведены в стороны до предела.Поднимаем руки вверх, делаем вдох и на выдохе руками достаем носок левой ноги. 30 сек. остаемся в таком положении, дыхание произвольное. Затем возвращаемся в исходное положение, делаем вдох, поднимаем руки вверх и на выдохе с поднятыми вверх руками наклоняемся как можно ниже в середину между ног. Остаемся в этом положении 30 сек., дышим произвольно, возвращаемся в исходное положение. После этого делаем подход к правой ноге идентично предыдущим подходам.**3.** Сидя на полу, ноги согнуты в коленях, колени разведены в стороны, ступни соединены и зафиксированы руками («бабочка»). Спина прямая. Делаем вдох и на выдохе наклоняем голову к ногам, как можно ниже. В идеале, голова касается ног. Фиксация 30 сек. и возвращаемся в исходное положение.**4.** Лежа на животе, руками захватываем ноги («коробочка»). Одновременно поднимаем ноги и туловище вверх до предела и не менее 10 сек. остаемся в таком положении. Делаем 3 подхода.**5.** Лежа на животе, руки прямые вдоль туловища, ладони вверх. Попеременно правой ногой достаем ладонь левой руки, левой ногой, ладонь правой руки. 15, 20 повторений. |  |