**План**

**самостоятельной работы, лиц проходящих спортивную подготовку**

**на период c 25.01. по 16.02.2022 г. Группа НП-1-2**

**отделение футбол, тренер Демишнин Д.А.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| День | Подготовительная часть (разминка), одна для всех занятий | Основная часть | Заключительная часть |
| **Понедельник** | 1. Руки взять в замок, вращать корпус по кругу (6-7 кругов в к каждую сторону).2. Наклоны в стороны, рукой тянемся в сторону наклона (6-7 раз в каждую сторону).3. Ногу ставим вперед на пятку - наклон к носку, затем эту же ногу уводим назад на носок - корпус прогибаем назад, руки прямые над головой (6-7 раз к каждой ноге).4. В положении выпада (одна нога впереди) делаем 4 покачивания вниз, затем впереди стоящую ногу выпрямляем и 4 раза наклоняемся к ней, затем снова сгибаем и т.д. (6-7 раз к каждой ноге).5. Выпад в сторону (руки на полу), делаем 4 пружинящих движения вниз и, не отрывая рук от пола и не поднимая таз, переходим на другу ногу (6-7 раз на каждую ногу).6. Упор присев, руки на полу, не отрывая рук, выпрямляем ноги в коленях и снова уходим в исходное положение повторить (10 повторений).7. В положении упор лежа растягивать икроножную мышцу (10 пружинящих движений на каждую ногу). 8. Растягивать переднюю поверхность бедра (6-7 раз на каждую ногу).9. Стоя на двух ногах выполняем перекаты с пяток на носки, фиксируя себя на 2 секунды в каждом положении (10 повторений). | Первая часть (кардионагрузка):1. Бег на месте (руки работают правильно, темп средний) 30 секунд, 5 секунд быстрое высокое поднимание бедра, опять бег 30 секунд, 5 секунд высокое поднимание бедра. 4 серии (пауза между сериями 3 минуты).
2. Вторая часть (силовая нагрузка):

Стоя в разножке 6 приседаний и 2 выпрыгивания из приседа, еще 6 приседаний и 2 выпрыгивания из приседа, пауза 3 минуты, затем смена ног. Пауза перед следующим упражнением 4 минуты.1. Стоя на двух (ноги на ширине 30см) сделать 6 приседаний и 2 выпрыгивания, еще 6 приседаний и 2 выпрыгивания, пауза 3 минуты. Пауза перед следующим упражнением 4 минуты.
 | Растяжка (10 минут) |
| **Среда** |  | Кардио1. Бег на месте (руки работают правильно, темп средний) 30 секунд, 5 секунд быстрое высокое поднимание бедра, опять бег 30 секунд, 5 секунд высокое поднимание бедра. 4 серии (пауза между сериями 3 минуты). Считать ЧСС после каждой серии и после окончания паузы отдыха | Растяжка (10 минут) |
| **Пятница** |  | Первая часть (кардионагрузка):1.Бег на месте (руки работают правильно, темп средний) 30 секунд, 5 секунд быстрое высокое поднимание бедра, опять бег 30 секунд, 5 секунд высокое поднимание бедра. 4 серии (пауза между сериями 3 минуты).2.Вторая часть (силовая нагрузка): Стоя в разножке 6 приседаний и 2 выпрыгивания из приседа, еще 6 приседаний и 2 выпрыгивания из приседа, пауза 3 минуты, затем смена ног. Пауза перед следующим упражнением 4 минуты.3.Стоя на двух (ноги на ширине 30см) сделать 6 приседаний и 2 выпрыгивания, еще 6 приседаний и 2 выпрыгивания, пауза 3 минуты. Пауза перед следующим упражнением 4 минуты. | Растяжка (10 минут) |