**План**

**самостоятельной работы, лиц проходящих спортивную подготовку**

**на период c 25.01. по 16.02.2022 г. Группа НП-3**

**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 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 другую 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). | Кардио  1. Выполняем высокое поднимание бедра одной ногой с подскоками на другой (руки работают) 30 секунд, пауза 1 минута, затем другой ногой - 30 секунд, пауза 1 минута, затем поочередно одной и другой ногами - 40 секунд. 2 серии (пауза между сериями 3 минуты).  2. Выполняем высокое поднимание бедра в сторону одной с подскоками на другой (руки работают) 30 секунд, пауза 1 минута, затем другой ногой - 30 секунд, пауза 1 минута, затем поочередно одной и другой ногами - 40 секунд. 2 серии (пауза между сериями 3 минуты).  3. Бег на месте с наскоком вперед на одну ногу на каждый 6 беговой шаг (темп бега выше среднего) 30 секунд, пауза 1 минута, затем на другую ногу - 30 секунд, пауза 1 минута, затем поочередно одной и другой ногами - 40 секунд. 2 серии (пауза между сериями 3 минуты).  4. Бег на месте с наскоком в сторону на одну ногу на каждый 6 беговой шаг (темп бега выше среднего) 30 секунд, пауза 1 минута, затем на другую ногу - 30 секунд, пауза 1 минута, затем поочередно одной и другой ногами - 40 секунд. 2 серии (пауза между сериями 3 минуты). | Растяжка  (10 минут) |
| **Вторник** |  | Силовая  1. Складка (пресс) 15 раз, пауза 40 секунд, еще 15 раз, пауза 40 секунд.  2. Складка (левая и правая боковая) 15 раз, пауза 40 секунд, еще 15 раз, пауза 40 секунд. 3. Складка (спина) 15 раз, пауза 40 секунд, еще 15 раз, пауза 40 секунд.  4. Подъем стопы на носках 3 серии по 20 раз. 5. Подтягивания 2 серии по максимуму. Или использовать подручный инвентарь (упор руками на 2 стула, ноги сзади на диване и отжиматься по 15 раз). | Растяжка  (10 минут) |
| **Среда** |  | Кардио  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). Считать ЧСС после каждой серии и после окончания паузы отдыха | Растяжка  (10 минут) |
| **Четверг** |  | Силовая  Между упражнениями пауза 1 минута.  1. передняя планка 30 секунд, пауза 40 секунд.  2. боковая планка (левая и правая) 30 секунд, пауза 40 секунд.  3. задняя планка 30 секунд, пауза 40 секунд. 4. отжимания в разных постановках рук 20 раз.  5. обратные отжимания 20 раз. 2 серии (пауза между сериями 3 минуты).  6. дорожки (пятки и носки вместе) по 15 раз в левую и правую стороны.  7. дорожки (пятки носки врозь) по 15 раз в левую и правую стороны.  8. дорожка («гусеница») 15 раз. | Растяжка  (10 минут) |
| **Суббота** |  | Кардио  1. Выполняем высокое поднимание бедра одной ногой с подскоками на другой (руки работают) 30 секунд, пауза 1 минута, затем другой ногой - 30 секунд, пауза 1 минута, затем поочередно одной и другой ногами - 40 секунд. 2 серии (пауза между сериями 3 минуты).  2. Выполняем высокое поднимание бедра в сторону одной с подскоками на другой (руки работают) 30 секунд, пауза 1 минута, затем другой ногой - 30 секунд, пауза 1 минута, затем поочередно одной и другой ногами - 40 секунд. 2 серии (пауза между сериями 3 минуты).  3. Бег на месте с наскоком вперед на одну ногу на каждый 6 беговой шаг (темп бега выше среднего) 30 секунд, пауза 1 минута, затем на другую ногу - 30 секунд, пауза 1 минута, затем поочередно одной и другой ногами - 40 секунд. 2 серии (пауза между сериями 3 минуты).  4. Бег на месте с наскоком в сторону на одну ногу на каждый 6 беговой шаг (темп бега выше среднего) 30 секунд, пауза 1 минута, затем на другую ногу - 30 секунд, пауза 1 минута, затем поочередно одной и другой ногами - 40 секунд. 2 серии (пауза между сериями 3 минуты) | Растяжка  (10 минут) |