**Недельный план домашних тренировок спортивно-оздоровительной группы**

**Тренер – Ахадов Ф.М.**

***Зарядка (ежедневно):***

1. Ходьба на месте

2. Бег на месте.

3. Общеукрепляющие упражнения, растяжка.

***Понедельник 27 апреля, Пятница 1 мая***

1. ***Разминка, растяжка:***

1. Бег на месте (5 минут):

- с высоким подниманием бедра – 30 сек

- с высоким подниманием одного бедра – 30 сек

- с высоким подниманием другого бедра – 30 сек

- тоже - захлест.

1. Ноги на ширине плеч, руки по швам. Подымаем руки через стороны верх при этом встаем на носки ног тянемся к потолку.(повторяем 7- 8 раз)
2. Стоя на полу потихоньку начинаем вращение головой поочередно

 в левую, правую сторону, глаза при этом не закрываем. (в каждую сторону по 7-8раз.)

1. Стоя на полу делаем вращение руками вперед, назад. (повторяем 10-12 раз.)
2. Положение стоя; вращение таза влево, право. (При этом ноги стоят на месте ,повторяем 10-12 раз.)
3. Приседание на месте 20-25 раз. (Следим чтобы пятки ног не отрывались от пола.)
4. Растяжка ног: Положение стоя, ноги на ширине плеч, поочередно приседаем на левую, правую ногу, следим чтобы пятка не отрывалась от пола.(12-15 раз.)
5. Положение стоя , ноги на ширине плеч; Делаем наклоны к левой, правой ноге , следим чтобы колени не сгибались. ( повторяем 15-20 раз.)
6. Махи ногой: Поочередно делаем мах каждой ногой следим чтобы колени не сгибались.( 15-20 раз на каждую ногу.)
7. ***Силовая тренировка:***
8. Положение стоя, на небольшом выступе на одной ноге, - поочередно на носке поднимаемся вверх придерживаясь рукой за опору и медленно опускаемся - 20-25 раз на каждую ногу.
9. Приседание на одной ноге (пистолетик) - 12-15 раз на каждую ногу.
10. Приседания (на двух ногах) – 50 раз
11. Выпады (со сменой ног на месте) -25 раз
12. Берпи – 50 раз
13. Отжимания – 20-25 раз
14. Пресс (комплекс) -20 раз х 5видов
15. ***Упражнения с мячом:***
16. Набивание мяча носком, коленом одной ноги невысоко. Стараемся не уронить его на пол. Меняем ногу и делаем тоже самое.
17. Одну ногу ставим на мяч, прыжком меняем ноги при этом мяч остается на месте - 20-25раз.
18. Садимся на пол, вытягиваем ноги. Берем мяч и зажимаем его между голеностопами, начинаем поднимать ноги вместе с мячом при этом не опускаем их до конца( 25-30раз).

**Среда 29 апреля.**

1. ***Разминка, растяжка:***

1. Бег на месте (5 минут):

- с высоким подниманием бедра – 30 сек

- с высоким подниманием одного бедра – 30 сек

- с высоким подниманием другого бедра – 30 сек

- тоже - захлест.

1. ***Силовая тренировка:***
2. Планка. Во время «зависания» в этой позе вы должны упираться в пол предплечьями и носками ног. Туловище и ноги прямые, без прогибов в пояснице вверх и вниз. Локти находятся под плечами (в качестве немного уложенного варианта можно выдвигать их немного вперед, назад или в стороны). 3 серии по 50 секунд.
3. Тоже, боковая планка.
4. Ложимся на спину, согнув колени, ступни ровно стоят на полу, прямые руки вдоль корпуса. Левую ногу выпрямляем перпендикулярно полу. Усилием мышц пресса и ягодиц поднимаем таз вверх и ногу соответственно. Так стоим 3 серии по 50 секунд.
5. Степ-апы. Поставьте одну ногу на прочное возвышение (стул, скамейка) и толкнитесь опорной ногой вверх. В воздухе смените опорную ногу и повторите то же самое - 25 раз.
6. Скакалка – 1000 прыжков (или имитация скакалки)
7. Турник – 15 - 20 подъемов х 2 подхода

1. ***Упражнения с мячом:***
2. Набивание мяча невысоко, одной ногой. Стараемся не уронить его на пол. Меняем ногу и делаем тоже самое.
3. Сидя на полу с вытянутыми ноги. Берем мяч и зажимаем его между галеностопами, начинаем поднимать ноги вместе с мячом при этом не опускаем их до конца ( 25-30раз).
4. ***Заминка (растяжка).***