План тренировок с 1 по 30 апреля на дому.

Подготовила :Федулова Алена Сергеевна.группа-СОГ

**1)ОРУ:**

-Круговые вращения головой 10 раз вправо,10 раз влево

-круговые вращения плечами10 раз вправо ,10 раз влево

-круговые вращения тазом 10 раз вправо ,10 раз влево

-круговые вращения коленями 10 раз вправо,10 раз влево

-перекаты с правую на левую нога по 10 раз

**2) ОФУ**

1.Приседание 20\*3

2.сгибание рук и ног с колен 15\*3

3.Пресс (лежа на спине, поднимая прямые ноги на вверх)20\*3

4.Выпады ног вперёд 15 раз на правую ногу,15 раз на левую ногу ,3 подхода

5.Выпрыгивание вверх 20\*3

**3) Работа на гибкость**

1.продольный шпагат 30 секунд

2.поперечный шпагат на првую ногу 30 секунд

3.поперечный шпагат на левую ногу 30 секунд

**1)ОРУ**

-Наклон головы вперед 10 раз, назад 10 раз, влево 10 раз, вправо 10 раз

-Рывки руками :левая рука внизу правая наверху 10 раз,правая внизу левая наверху 10 раз

-круговые вращения логтями 10 раз вправо,10 раз влево

-Наклоны туловища 10 раз вправо,10 раз влево

-махи прямыми ногами вперед 10 раз правой ногой,10 раз левой ногой

**2) ОФУ**

1.Выпады ног вправо 15\*3,влево 15\*3 раз

2.сгибание и разгибание рук 15\*3

3.Пресс с согнутыми ногами лежа на спине 20\*3

4.Сгибание ног стоя на руках вперед назад 20\*3

5.Стойка на руказ 30 секунд по 3 подхода

**3) Работа на гибкость**

-Растяжка рук(прямая рука в право,прямая рука в лево придерживая рукой)по 30секунд.

-Растяжка шеи (наклонить голову вперед-придерживая руками за затылок голову,наклонить голову назад-придерживая подбородок,наклонить голову вправо-придерживая голову,наклон головы влево-придерживая голову)по 30 секунд.

-Растяжка кистей(прямые руки вперед,пальцы вниз держать 2ой рукой тянем 30 секунд на левую руку,30 секунд на правую руку)

**1)ОРУ**

-прыжок на прямых ногах вперед –назад-влево-вправо по 15 раз

-Круговые вращения логтями 15 раз от себя,15 раз на себя

-круговые вращения кистями 15 раз влево,15 раз вправо

-круговые вращения бедром,сгибая ногу в колене 15 раз вправо ,15 раз влево

-повороты тазом вправо влево на прямых ногах в прыжке по 15 раз

**2)ОФУ**

1.Сгибание и разгибание рук на кулаках 15\*3

2.Планка на прямых руках 3\* 1 минуте

3.Приседание сгибая ноги на 90 градусов 20\*3

4.Пресс лежа на спине(складочка-прямые руки вверх,прямые ноги вверх)20\*3

5.Спина 20\*3

**3)Работа на гибкость**

-Наклоны вниз(прямые ноги,достать 10 раз до пола руками)

-Наклоны вниз(ноги на ширине плеч,достать логтями до пола 20 раз)

-Наклоны вниз(скрестить прямые ноги 15 раз впереди правая нога,15 раз впереди левая нога

**1)ОРУ**

-Бег на месте 3\*15 секунд

-Подсечка в движении влево вправо 20секунд

-Круговые вращения головой 15 раз влево,15 раз вправо

-передний мост(стоя на голове и ногах вперед-назад=влево=вправо)30\*

-задний мост (Стоя на голове и руках)30 раз достать подборотком

**2)ОФУ**

1.Сгибание и разгибание рук (руки широко)15 \*3

2.Выпады ног назад(правая нога прямая назад,левая сгибается в колене) 15 раз на правую ногу,15 раз раз на левую ногу по 3 подхода

3.Пресс лежа на спине(прямые ноги)20\*3

4.Статика на спину лежа на животе 30 секунд по 2 подхода

5.Планка на логтях 2 подхода по 1минуте

**3)Работа на гибкость**

-Сидя на ягодицах,прямые ноги(кончиками пальцев рук,достать кончики пальцев ног,колени прямые) 30секунд

-Сидя на ягодицах, ноги врозь 20 наклонов к праве ноге,20 наклонов к левой ноге.

-Сидя на ягодицах, ноги врозь (достать животом до пола) 30 раз

**1) ОРУ**

-Мельница (ноги на ширине плеч,правой рукой кочаемся левую ногу,левой рукой правую ногу)20 повторений

-Голеностоп (сидя на ягодицах,круговые вращения 15 раз вправо,15 раз влево)

-Пятку (круговые вращения пяткой,опираясь двумя руками за спину)30 секунд правая нога,30 секунд левая нога

-Повороты туловища влево-вправо сидя на ягодицах(ноги врось)15 раз влево 15 раз вправо

-Плечо (лежа на плече 15 круговых вращений на правую-левую руку вперед,назад)

**2) ОФУ**

1.Сгибание и расгибание рук ,ладони треугольником 10\*

2.Скалалаз(на прямых руках,по очереди сгибание и расгибание ног)20\*3

3.Берпи 20\*3

4.В упоре лежа (повороты стоя на прямых руках ,правая рука вверх прямая,левая прямая на полу,по очередности меняем )60 секунд по 3 подхода

5.Пресс лежа на спине,ноги под углом 90 градусов 30\*3

**3) Работа на гибкость**

-Наклон влево15 раз,наклон вправо 15 раз

-Выпад ноги назад,вторая нога согнута в колени 15 раз на правую ногу,15 раз на левую ногу

-Правая прямая нога впереди,левая прямая нога сзади(наклон туловища к вытянутой ноге,с косанием колена головой)30 секунд на правую ногу,30 секунд на левую ногу.

**1)ОРУ**

-Круговые вращения головой 10 вправо,10 раз в лево

-Наклоны головы вперед-назад-вправо-влево по 10 раз

-Круговые вращения плечами(руки вниз )10 раз вперед,10раз назад

-Круговые вращения логтями по очередности вперед –назад

-Круговые вращения тазом 10 вправо,10 раз влево

**2)ОФУ**

1.Отжимание со сгибанием в логтях,с перемещением влево,вправо 15 раз на левую ,15 раз на правую по 3 подхода

2.Ножницы(горизонтальное скрещивание ног)3\*60секунд

3.Выпады в прыжке на месте 3\*30секунд

4.Лежа на животе поднимая нога на вверх3\*30 секунд

5.В упоре лежа касание груди по очередно 3\*30 секунд

**3)Работа на гибкость**

-Лежа на спине скручивание таза со сгибом в колене 30 секунд на правую сторону,30 секунд на левую сторону

-Поза бабочки(Развести колени в стороны,соединив стопы.Положить руки на колени,тем самым осуществляя давление на них)30 секунд

-Выпад левой ногой вперед(медленно опустить правое колено вниз.Взять правую ногу.Тянуть ногу в сторону таза )30 секунд на правую,30 секунд на левую

**1)ОРУ**

-Бег на месте с высоким подниманием бедра 60 секунд

-И.П.-стойка,ноги вместе руки в замок перед грудью(круговые вращения)15 раз вправо,влево

-И.П. ноги врозь,руки на поясе наклоны вперед ,назад по 15 повторений

-Бег с захлестом голени назад 60 секунд

-Перекаты на позвоночнике(Лежа на спине.ноги обхватить руками,колени прижать к груди)20 перекатов

**2)ОФУ**

1.Скручивания туловища,с нагрузкой на мышцы брюшного пресса(И.п.:лежа на спине,поясница плотно прижата к полу,ноги согнуты в коленях)

2.И.п.стоя на коленях и на руках(поднимание ног вверх )по 25 раз на каждую по 3 подхода

3.Статика на ногах(сгибание ног в коленях на 90градусов)60 секунд по 3 подхода

4.Прижимаясь к стене,сгибаем ноги в коленях на90 градусов,выпремляем руки перед собой,сжимаем ,разжимаем пальцы.по 40 секунд,3 подхода

5.И.п.лежа на животе по очередности поднимаем туловище и ноги.по 45 секунд,3 подхода

**3)Работа на гибкость**

-Забрасываем правую ногу на плечо партнеру,тянем руки вперед,лбом касаемся колена.по 30 секунд на каждую ногу

-И.п.Забрасываем правую ногу на плечо партнеру,левая нога прямая,руки касаются пола,лбом касаемся колена.на каждую ногу по 30 секунд

-И.п. сидя на ягодицах правая нога согнута в колене,левая нога прямая,головой косаемся колено прямой ноги.10 раз на правую ногу.10 раз на левую ногу.