**План самостоятельной подготовки на период карантина группа СОГ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Упражнения** | **Пояснение и дозировка** |
| **2.05.2020** | -Разминка  -Общие развивающие упражнения и общая физическая подготовка.  -Упражнения с теннисными мячами на развитие мелкой моторики  -Стретчинг | -Низкий темп. Подъем по лестнице (8-10 этажей)/прыжки на скакалке (100 прыжков)  -Легкие прыжковые сессии с задействованием небольших препятствий или барьеров.  -Подбрасывание хватом снизу/сверху, подбрасывание со сменой рук 1, 2 и 3 мячей, подбрасывание с использованием разных по размерам мячей.  -Ассиметричные упражнения с перебрасыванием теннисного мяча из руки в руку.  -Растяжка и дыхательные упражнения. |
| **5.05.2020** | -Разминка  -Подъем на лестницу  -ОРУ и ОФП  -Стретчинг | -Низкий темп. Подъем по лестнице (8-10 этажей)/прыжки на скакалке (100 прыжков)  -Упр-я со сменой темпа, прыжки на каждую ступеньку с двух/одной ноги, вышагивания через 1 или 2 ступени и т.д. (3этажа)  -Плиометрическая работа (выпрыгивания из глубокого приседа с вытягиванием рук вверх 4 сессии по 8 прыжков или запрыгивания на препятствие высотой не более 20см), работа со скакалкой (6 сессий по 50 прыжков)  -Растяжка и дыхательные упражнения |
| **7.05.2020** | -разминка  -круговая тренировка с акцентом на пояс верхних конечностей.  -Стретчинг | -низкий/средний темп подъём по лестнице 6-8 этажей.  -5 станций: Отжимания, тяга к перекладине в горизонтальном положении, подъём корпуса из положения лежа, планка, подъем рук перед собой с отягощением. Все упражнения делаются по 1 минуте с перерывом между подходами в 1 минуту. (4 круга)  -Растяжка и дыхательные упражнения |
| **9.05.2020** | -Разминка  -Общие развивающие упражнения и общая физическая подготовка.  -Упражнения с теннисными мячами на развитие мелкой моторики  -Стретчинг | -Подъем по лестнице (8-10 этажей)/прыжки на скакалке (100 прыжков)  -Легкие прыжковые сессии с задействованием небольших препятствий или барьеров.  -Подбрасывание хватом снизу/сверху, подбрасывание со сменой рук 1, 2 и 3 мячей, подбрасывание с использованием разных по размерам мячей.  -Ассиметричные упражнения с перебрасыванием теннисного мяча из руки в руку.  -Растяжка и дыхательные упражнения. |

**План самостоятельной подготовки группы НП-1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Упражнения** | **Пояснение и дозировка** |
| **2.05.2020** | -Подъем по лестнице  -Прыжковые сессии по лестнице  -упражнения с мячом на мелкую моторику  -ОФП  -Стретчинг | -Низкий темп 18-20 этажей  -прыжки на каждую ступень с двух ног/через одну ступень/через 2 ступени (по 1 этажу)  -ускорения с постановкой ног на каждую ступень/через 1/через 2.  -прыжки «коньком» (евростеп)  -подбрасывание и ловля, подбрасывание и ловля с отскока, разного рода восьмёрки (при возможности выполнять в паре)  -Подъем корпуса (10), подъём ног (10), планка(30с), выполняется суперсетом в 3 круга  -Растяжка и дыхательные упражнения |
| **5.05.2020** | -Разминка  -Подъем по лестнице  -круговая тренировка с акцентом на пояс нижних конечностей  -Стретчинг | -Прыжки на скакалке 10 минут (мягкие приземления, легкие ОРУ  -Чередование бега и ходьбы 25-27 этажей (этаж шагом, этаж ускорение через 1 ступень)  -5 станций: Вышагивания с последующим выпрыгиванием со сменой ног, приседания в защитной стойке с мячом, подъём ног лежа, «часики», выпрыгивания с колен. Все упражнения делаются по 1 минуте с перерывом между подходами в 1 минуту. (4 круга)  -Растяжка и дыхательные упражнения. |
| **6.05.2020** | -подъём по лестнице с мячом  -Упражнения на мелкую моторику  -Стретчинг | -Низкий темп (чередовать вращения мяча вокруг различных частей тела во время подъёма) – 10-12 этажей.  -Взаимодействия с 1 и 2 мячами, подбрасывание со сменой рук, со сменой положения/стойки.  -Растяжка и дыхательные упражнения |
| **7.05.2020** | -Подъем по лестнице  -Общие развивающие упражнения и общая физическая подготовка. (круговая)  -Стретчинг | -Низкий темп 18-20 этажей  -7 станций: отжимания, тяга к перекладине в горизонтальном положении, прыжки на скакалке, непрерывное перебрасывание 2х теннисных мячей из руки в руку, планка, лягушка, прыжки из баскетбольной стойки с подъёмом рук вверх. 5 кругов. 1 минута работы, 1 минута отдыха между станциями.  -Растяжка и дыхательные упражнения |
| **9.05.2020** | -Подъем по лестнице  -Прыжковые сессии по лестнице  -упражнения с мячом на мелкую моторику  -ОФП  -Стретчинг | -Низкий темп 18-20 этажей  -прыжки на каждую ступень с двух ног/через одну ступень/через 2 ступени (по 1 этажу)  -ускорения с постановкой ног на каждую ступень/через 1/через 2.  -прыжки «коньком» (евростеп)  -подбрасывание и ловля, подбрасывание и ловля с отскока, разного рода восьмёрки (при возможности выполнять в паре)  -Подъем корпуса (10), подъём ног (10), планка(30с), выполняется суперсетом в 3 круга  -Растяжка и дыхательные упражнения |

**План самостоятельной подготовки группы УТГ-1**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **Упражнения** | **Пояснение и дозировка** |
| **2.05.2020** | -Подъем по лестнице  -Общие развивающие упражнения и общая физическая подготовка.  -Стретчинг | -Низкий темп 18-20 этажей  -Растяжка  -Легкие прыжковые сессии с задействованием небольших препятствий или барьеров. Прыжковые упражнения на работу и постановку ног (горячий пол, «чечетка»). 5-10 мин. Плиометрика, отработка приземлений с препятствия 30-40 см, приземление осуществляется в защитную стойку. (20-25 раз)  -отжимания 5 видов по 3 раза (4 круга)  -Растяжка и дыхательные упражнения. |
| **5.05.2020** | -Подъем по лестнице  -Прыжковые сессии по лестнице  -упражнения с мячом на мелкую моторику  -ОФП  -Стретчинг | -Низкий темп 18-20 этажей  -прыжки на каждую ступень с двух ног/через одну ступень/через 2 ступени (по 1 этажу)  -ускорения с постановкой ног на каждую ступень/через 1/через 2.  -прыжки «коньком» (евростеп)  -подбрасывание и ловля, подбрасывание и ловля с отскока, разного рода восьмёрки (при возможности выполнять в паре)  -Подъем корпуса (10), подъём ног (10), планка(30с), выполняется суперсетом в 3 круга  -Растяжка и дыхательные упражнения |
| **6.05.2020** | -Разминка  -Подъем по лестнице  -Стретчинг | -Прыжки на скакалке 10 минут (мягкие приземления, легкие ОРУ  -Чередование бега и ходьбы 25-27 этажей (этаж шагом, этаж ускорение через 1 ступень)  -Растяжка и дыхательные упражнения. |
| **7.05.2020** | -подъём по лестнице с мячом  -Упражнения на мелкую моторику  -Стретчинг | -Низкий темп (чередовать вращения мяча вокруг различных частей тела во время подъёма) – 10-12 этажей.  -Взаимодействия с 1 и 2 мячами, подбрасывание со сменой рук, со сменой положения/стойки.  -Растяжка и дыхательные упражнения |
| **9.05.2020** | -Подъем по лестнице  -Прыжковые сессии по лестнице  -упражнения с мячом на мелкую моторику  -ОФП  -Стретчинг | -Низкий темп 18-20 этажей  -прыжки на каждую ступень с двух ног/через одну ступень/через 2 ступени (по 1 этажу)  -ускорения с постановкой ног на каждую ступень/через 1/через 2.  -прыжки «коньком» (евростеп)  -подбрасывание и ловля, подбрасывание и ловля с отскока, разного рода восьмёрки (при возможности выполнять в паре)  -Подъем корпуса (10), подъём ног (10), планка(30с), выполняется суперсетом в 3 круга  -Растяжка и дыхательные упражнения |