**Тренировочный план самоподготовки НП 1** с 20.04.20-26.04.20

**Вторник Среда Четверг**

*Вторник*

**Время упражнений 30-45 минут.**

**Перед выполнением упражнений по баскетболу, обязательное выполнение разминки с ОРУ - 10 минут.**

* 1. **Упражнения с мячом**

- И.п. стоя, ноги вместе, мяч в опущенных руках. Поднять мяч вверх, потянуться: вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.

- И.п. стоя, ноги врозь, мяч на полу у левой ноги. Наклониться вперед – в сторону и взять мяч двумя руками; выпрямиться, прогнуться назад; наклониться в другую сторону и положить мяч у правой ноги. Повторить 5-6 раз в каждую сторону.

- И.п. сидя, мяч зажат стопами. Слегка подняв ноги, согнуть их; вернуться в и.п. Повторить 4-6 раз.

- И.п. лежа на спине, руки с мячом за головой. Поднять ноги, коснуться мяча, вернуться в и.п.; сесть, наклониться вперед, коснуться мячом ног; вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз.

- И.п. лежа на спине, руки вверху, мяч зажат стопами. Одновременно оторвать от пола ноги и туловище, руками коснуться мяча; вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза.

* 1. **Упражнение Джампинг Джек**

Выполнять в 2-3 подхода по 25-30 прыжков.

Перерывы между подходами выполнять по 10-15 секунд.

* 1. **Выпады на месте**

- *классический выпад*. Встаньте прямо, ноги немного расставлены, так чтобы стопа, колено, бедро, плечи образовали прямую линию. На вдохе сделайте шаг вперед и перенесите вес на переднюю ногу. На выдохе оттолкнитесь пяткой от пола и, задействуя мышцы ягодиц и задней поверхности бедра, вернитесь в исходное положение. Выполнить 15- 20 раз.

- *выпад на месте.* Сделайте широкий шаг вперед, стопа передней ноги полностью стоит на полу, задняя нога стоит на носочках. Вес равномерно распределен между двумя ногами. На вдохе медленно опустите колено задней ноги к полу так, чтобы бедро и голень обеих ног образовали прямой угол. Задержитесь на несколько секунд и на выдохе вернитесь в исходное положение. Выполнить 15-20 раз.

- *обратный выпад.* Встаньте прямо, ноги немного расставлены, так чтобы стопа, колено, бедро, плечи образовали прямую линию. На вдохе сделайте шаг назад, основной вес приходится на переднюю опорную ногу. Бедра и голени обеих ног образуют прямой угол. На выдохе вернитесь в исходное положение. Выполнить 15-20 раз.

- *диагональный выпад.* Из положения стоя перенесите вес на одну ногу, а второй ногой на вдохе сделайте широкий шаг назад по диагонали. Носок передней ноги можно повернуть немного наружу, носок и колено задней ноги поворачиваются слегка внутрь. Затем оттолкнитесь пяткой и на выдохе вернитесь в исходное положение. Можно выполнять это упражнение каждой ногой попеременно либо сначала на одну ногу, потом на другую. Выполнить 15-20 раз на одну и на другую ногу.

**4. Упражнение «стульчик»**

Выполнить присед с прислонением спины и шеи к стене. Сделать в 2-3 подхода в 20-25 приседа.

**5. Упражнение «пистолетик»** То же самое стоя в приседе, прислонившись к стене, нужно вытянуть одну из ног параллельно полу. Сделать 3–4 подхода, чередуя ноги, по 20-25 раз.

***Среда***

1. **Упражнения для мышц ног, ягодиц.** [**https://womfit.com/fitnes/uprazhneniya-dlya-nog-i-yagodits-v-domashnih-usloviyah.html**](https://womfit.com/fitnes/uprazhneniya-dlya-nog-i-yagodits-v-domashnih-usloviyah.html)

**-** *поднятие на колени.*Садимся на колени, ноги держать вместе так, что ягодицы должны быть на пятках. Подняться до положения стоя на коленях и медленно опуститься.

Выполнить15-20 раз

**-** *выпад с выбрасыванием ноги.*Сидя на коленях, делаем выпад вперед, выносив левую ногу вперед, согнутую в колене. То же самое другой ногой.

Выполнить 15-20 раз.

**-** *ягодичный мостик*. Лежа лицом вверх, руки на полу прямо, начинаем поднимать бедра до параллели с полом. Подержать 2-3 секунды и опустить.

Выполнить 15-20 раз.

1. **Планка**

- полная планка 1 мин.

- полная планка на локтях 30 сек.

- планка на локтях с поднятой ногой (на каждую ногу) 30 сек.

- полная планка 30 сек.

1. **Бег в упоре с переключением.**

В упоре лежа на полу отталкиваемся от пола носками обеих ног.

Выполнить 3 подхода ха 10-15 секунд. Перерыв 15 секунд.

1. **Прыжковые упражнения.**

· спрыгивания с возвышения с мгновенным отскоком вверх или вперед;

· выпрыгивания (прыжки вверх без разбега из полуприседа или глубокого приседа);

· подскоки (темповые прыжки, выполняемые с небольшой амплитудой);

· скачки (прыжки на одной ноге);

· многоскоки с ноги на ногу (прыжки, выполняемые попеременно с одной ноги на другую);

· перепрыгивания через различные горизонтальные и вертикальные препятствия (гимнастические скамейки) и др.

Каждое упражнение выполнять по 10-15 раз с перерывами 20 сек.

**Четверг**

1. **Беговые упражнения.**

**-** Бег с захлестыванием голени на месте. 2 серии по 15-20 раз.

- бег с высоким подниманием бедра. 2 серии по 15-20 раз.

1. **Упражнения на растяжку.**

- *растяжка мышц спины.* Лежа на животе, приподнимитесь на локтях, прижав живот к полу. Затем распрямите руки так же, как при отжимании, но при этом держите бедра на полу. Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.

- *растяжка «мостик»* Лягте на спину, согнув колени. Медленно поднимите бедра вверх, держа плечи и ступни плотно прижатыми к полу. Задержитесь на 30 секунд, повторите 3 раза.

- *растяжка с выпадом в сторону.* Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. Медленно, перенося вес тела на правую ногу, сделайте выпад в правую сторону. Сведите руки напротив груди или разведите их в стороны для поддержки равновесия. Задержитесь на 30 секунд. Повторите 3 раза в каждую сторону.

- *растяжка подколенных сухожилий сидя.* Сидя на полу, ноги прямо, Вытяните руки наклонитесь вперед, стараясь дотянуться как можно дальше. Ноги остаются прямыми.

Задержитесь на 30 секунд. Повторите 3 раза.

*- поперечная растяжка сидя.* Сидя на полу разведите ноги в стороны настолько широко, насколько можете. Вытяните руки вперед как можно дальше. Задержитесь на 30 секунд 3 раза.

**3.** **Отжимания.**

Выполнить 2 подхода по 10 раз, отдых 15 секунд.

**4.** **Прыжки**

**-**  выпрыгивания вверх из глубокого приседа толчком двух ног и взмахом рук.

2 подхода по 15 раз

- Выпрыгивания вверх из приседа (полуприседа), держась рукой за рейку гимнастической стенки.

2 подхода по 15 раз.

1. [**Пресс: подъем мяча ногами**](https://shkola2-0.ru/sportrzal/fizpodgotovka/krasivoe-telo/press-podem-myacha-nogami)**.** Лежа на полу, на спине, руки положив под ягодицы, зафиксировать мяч между стоп. Поднимаем ноги до вертикали, затем опуская, при этом удерживая мяч. Выполнить 2 подхода по 10-15 повторений раз.

**Все упражнения выполнять под четким вниманием родителей!**

**Фото и видеоотчеты о выполнении плана тренировок присылаем мне на почту, в группу, либо в личных сообщениях в контакте!**