План

самостоятельной работы тренировочной группы по баскетболу

(вид спорта)

Этап (период) обучения: ТГ-1

Тренер: Пивоваров Е.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
|  | 25.01.2022 | **1**. Для головы а) Повороты головы вправо-влево. б) Наклоны назад-вперед. в) Вращательные медленные движения головой.  **2**. Для плеч и рук а) Вращательные движения плечевыми суставами, сначала правым плечом, потом левым, затем обеими одновременно. б) Вращения выпрямленными руками от плечевого сустава сверху вниз – нарисуйте как можно больший воображаемый круг. в) Попеременные короткие махи руками – правая рука внизу, левая – вверху. г) Руки согнуты в локтях, на уровне груди, по 2 раза отводите быстро их назад, а потом раскрывайте в стороны. д) “Ножницы” руками влево-вправо перед грудью. е) Руки согните в локтях, держа на уровне груди, и повращайте ими в разные стороны – разогрейте локтевые суставы. ж) Повращайте кистями обеих рук то в одну, то в другую сторону. з) Через стороны поднимите руки вверх и потянитесь за ними.  **3**. Для туловища а) Ноги на ширине плеч. Стараясь сохранить как можно более ровную спину, без рывков, наклоняйтесь вниз, цель – коснуться кончиками пальцев или даже ладонями пола. Грудь стремится к коленям. б) Поставив руки на пояс, вращайте тазом то в одну, то в другую сторону. в) Правая рука на поясе, левая – над головой тянется вправо, а вместе с ней и вся левая сторона тела. Повторить то же самое с правой рукой. **4.** Для ног а) Держась руками за спинку стула выполняйте махи ногами: вперед – нога согнута, назад – выпрямлена. б) Поприседайте, хотя бы раз **5**. в) Ноги вместе, ровные, становитесь на носочки, а потом опускайтесь. Если хотите немного усложнить упражнение – опускайте ступню на пол не до конца, т. е. чтобы пяточки не касались земли. г) Поставьте одну ногу на носок и повращайте ступнёй сначала в одну, потом в другую сторону. Повторите с другой ногой. На этом разминку для утренней гимнастики можно закончить, Вы проснулись, Ваш организм готов к предстоящему дню!  2. ОФП – приседание 3х27 раз. Отжимание 3х20 раз. Упражнение «планка» 1 минута. Качаем галеностопы ( по 50 раз на ногу). Упражнение «уголок» 1 минута. Упражнение « велосипед» - 3 минуты. Упражнение на растяжку мышц ( 20 минут), гусиный шаг, прыжки.  Теоретическая подготовка: Повторение правил по баскетболу. Просмотр видео. Сборная России. | 15 минут  30 минут  45 минут |
|  | 27.01.2022 | 1. Любую тренировку следует начинать с разогрева. Для этого можно воспользоваться скакалкой или осуществить бег на месте с высоким поднятием колен, выполнить махи руками, наклоны головой и туловища, вращения плеч назад и вперёд. 2. Приседания. Совершаются с широко расставленными ногами и как можно ниже. Для начала хватит 10 раз. С каждой тренировкой количество таких подходов следует увеличивать. Можно дополнить нагрузку гантелями. 3. Выпады. Для этого делается широкий шаг одной ногой вперёд, вторая при этом должна коснуться коленом пола. Старайтесь соблюдать угол сгиба ног на отметке 90 градусов – это сбережёт коленные суставы. Руки держите на талии, но если чувствуете в себе силы – возьмите гантели для утяжеления. Повторяйте упражнения по 15-20 раз для каждой ноги. 4. Планка. Это универсальное упражнение, которое задействует сразу несколько групп мышц. Со стороны кажется простым, но на самом деле нетренированный человек не простоит в этой позе и одной минуты. Следует принять горизонтальное положение параллельно полу, упираясь носками ног и ладонями в пол, тело должно быть прямым словно струна и сильным. Мышцы пресса, рук и ног напряжены. Стоять следует минимум полминуты. С каждой тренировкой увеличивайте время. Можно усложнить это упражнение, подняв одну руку, а затем противоположную ногу (например, левая рука и правая нога, затем поменять). Из положения планки можно выполнить отжимания. 5. Пресс. Для проработки нижних мышц живота в домашних условиях следует лечь на спину, согнуть ноги в коленях и, не меняя угла их сгиба, подтягивать ноги к туловищу. Повторить 15-20 раз, сделать несколько подходов. Для проработки верхних мышц пресса: лёжа на спине зафиксировать согнутые в коленях ноги на полу и поднимать корпус вверх, отрывая лопатки от пола. Количество раз и подходов зависит от ваших физических возможностей. С каждым занятием вы сможете увеличивать нагрузку. 6. Завершите комплекс упражнениями на растяжку мышц   2. ОФП – приседание 3х30 раз. Отжимание 3х20 раз. Упражнение «планка» 1 минута. Качаем галеностопы ( по 50 раз на ногу). Упражнение «уголок» 1 минута. Упражнение « велосипед» - 3 минуты. Упражнение на растяжку мышц ( 20 минут), гусиный шаг, прыжки (имитация прыжков на скакалке 400 раз).  3.Теоретическая подготовка: Повторение правил по баскетболу. Жесты судей.Влияние физических упражнений на организм человека. Профилактика травматизма в спорте. | 15 минут    30 минут  45 минут |
|  | 28.01.2022 | **1**. Для головы а) Повороты головы вправо-влево. б) Наклоны назад-вперед. в) Вращательные медленные движения головой. **2**. Для плечей и рук а) Вращательные движения плечевыми суставами, сначала правым плечом, потом левым, затем обеими одновременно. б) Вращения выпрямленными руками от плечевого сустава сверху вниз – нарисуйте как можно больший воображаемый круг. в) Попеременные короткие махи руками – правая рука внизу, левая – вверху. г) Руки согнуты в локтях, на уровне груди, по 2 раза отводите быстро их назад, а потом раскрывайте в стороны. д) “Ножницы” руками влево-вправо перед грудью. е) Руки согните в локтях, держа на уровне груди, и повращайте ими в разные стороны – разогрейте локтевые суставы. ж) Повращайте кистями обеих рук то в одну, то в другую сторону. з) Через стороны поднимите руки вверх и потянитесь за ними. **3**. Для туловища а) Ноги на ширине плеч. Стараясь сохранить как можно более ровную спину, без рывков, наклоняйтесь вниз, цель – коснуться кончиками пальцев или даже ладонями пола. Грудь стремится к коленям. б) Поставив руки на пояс, вращайте тазом то в одну, то в другую сторону. в) Правая рука на поясе, левая – над головой тянется вправо, а вместе с ней и вся левая сторона тела. Повторить то же самое с правой рукой. **4.** Для ног а) Держась руками за спинку стула выполняйте махи ногами: вперед – нога согнута, назад – выпрямлена. б) Поприседайте, хотя бы раз **5**. в) Ноги вместе, ровные, становитесь на носочки, а потом опускайтесь. Если хотите немного усложнить упражнение – опускайте ступню на пол не до конца, т. е. чтобы пяточки не касались земли. г) Поставьте одну ногу на носок и повращайте ступнёй сначала в одну, потом в другую сторону. Повторите с другой ногой. На этом разминку для утренней гимнастики можно закончить, Вы проснулись, Ваш организм готов к предстоящему дню!  2. ОФП – приседание 3х28 раз. Отжимание 3х20 раз. Упражнение «планка» 1 минута. Качаем галеностопы ( по 50 раз на ногу). Упражнение «уголок» 1 минута. Упражнение « велосипед» - 3 минуты. Упражнение на растяжку мышц ( 20 минут), гусиный шаг, прыжки, попеременное напрыгивание – 80 раз.  3. Теоретическая подготовка: Повторение правил по баскетболу. Питание спортсменов. Витамины.. | 15 минут  30 минут  45 минут |
|  | 30.01.2022 | 1. Любую тренировку следует начинать с разогрева. Для этого можно воспользоваться скакалкой или осуществить бег на месте с высоким поднятием колен, выполнить махи руками, наклоны головой и туловища, вращения плеч назад и вперёд. 2. Приседания. Совершаются с широко расставленными ногами и как можно ниже. Для начала хватит 10 раз. С каждой тренировкой количество таких подходов следует увеличивать. Можно дополнить нагрузку гантелями. 3. Выпады. Для этого делается широкий шаг одной ногой вперёд, вторая при этом должна коснуться коленом пола. Старайтесь соблюдать угол сгиба ног на отметке 90 градусов – это сбережёт коленные суставы. Руки держите на талии, но если чувствуете в себе силы – возьмите гантели для утяжеления. Повторяйте упражнения по 15-20 раз для каждой ноги. 4. Планка. Это универсальное упражнение, которое задействует сразу несколько групп мышц. Со стороны кажется простым, но на самом деле нетренированный человек не простоит в этой позе и одной минуты. Следует принять горизонтальное положение параллельно полу, упираясь носками ног и ладонями в пол, тело должно быть прямым словно струна и сильным. Мышцы пресса, рук и ног напряжены. Стоять следует минимум полминуты. С каждой тренировкой увеличивайте время. Можно усложнить это упражнение, подняв одну руку, а затем противоположную ногу (например, левая рука и правая нога, затем поменять). Из положения планки можно выполнить отжимания. 5. Пресс. Для проработки нижних мышц живота в домашних условиях следует лечь на спину, согнуть ноги в коленях и, не меняя угла их сгиба, подтягивать ноги к туловищу. Повторить 15-20 раз, сделать несколько подходов. Для проработки верхних мышц пресса: лёжа на спине зафиксировать согнутые в коленях ноги на полу и поднимать корпус вверх, отрывая лопатки от пола. Количество раз и подходов зависит от ваших физических возможностей. С каждым занятием вы сможете увеличивать нагрузку. 6. Завершите комплекс упражнениями на растяжку мышц   2. ОФП – приседание 3х35 раз. Отжимание 3х25 раз. Упражнение «планка» 1 минута. Качаем галеностопы ( по 50 раз на ногу). Упражнение «уголок» 1 минута. Упражнение « велосипед» - 3 минуты. Упражнение на растяжку мышц ( 20 минут), гусиный шаг, прыжки (имитация прыжков на скакалке 400 раз).  3. Теоретическая подготовка: Повторение правил по баскетболу. Жесты судей.. Состояние и развитие баскетбола в мире. | 15 минут  30 минут  45 минут |

План

самостоятельной работы тренировочной группы по баскетбол

(вид спорта)

Этап (период) обучения: НП-3

Тренер: Пивоваров Е.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 1. | 24.01.2022 | 1. ОРУ( разминка) 1.  И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.  2.   И. п. — ноги врозь, руки в стороны.  1 — наклон вперед, хлопок ладонями  за  левым  коленом,  выдох;  2 — и. п.,   вдох; 3 — наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.  3.  И. п. — то же.  1 — руки   на   пояс,   поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.  4.  И.  п. — о.  с.,   I — присесть,  руки  на  колени,  выдох;  2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох  4 раза.  5.  И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять согнутые в коленях ноги; 2 — выпрямить; 3 — согнуть; 4 — и. п.4  раза.  6.  И. п. — лежа па спине, ноги, согнутые в коленях, поднять.1 — 4 — круговые движения   ног  вперед   («велосипед»);  5—8 — то же, вращая ноги на себя. 3 раза.  7.  И. п. — лежа на спине, ладони положить на живот в об­ласть   подреберья.  1 — 3 — выдох,  легко   надавливая  ладонями на живот; 4 — пауза; 5 — 7 — вдох, выпячивая живот; 7 — пауза. 3  8.  И. п. — ноги врозь руки па пояс, 1 — наклон влево, руки 2-    3 — то же вправо. 4 раза.  9.  И. п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.  10.  И. п. — о. с.  1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться,  руки   вверх;  3 — наклон   вперед,   расслабляя мышцы,  «уронить» руки, дать им  свободно  покачаться;    4 — и. п. 4 раза.  2. ОФП – приседание 3х27 раз. Отжимание 3х17 раз. Упражнение «планка» 1 минута. Качаем галеностопы ( по 30 раз на ногу). Упражнение «уголок» 40 секунд. Попеременное напрыгивание – 70 раз. Упражнение « велосипед» - 2 минуты. Упражнение на растяжку мышц ( 20 минут)  Теоретическая подготовка: Изучение правил по баскетболу. Просмотр видео сборная России.. | 15 мин  30 мин.  45 мин. |
| 3. | 26.01.2022 | 1. ОРУ( разминка) ) 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.  2.  И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.  3.  И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.  4.  И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4  - разноименные круговые  вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.  5.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок.  1,2 –повороты туловища вправо,  3,4 – повороты туловища влево.  6.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо,  3,4 – наклоны влево.  7.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.  1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.  8.    И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.  2- И.п.  3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.  4 – И.п.  9.    И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая.  1-3- наклон вперёд к прямой ноге,  4 – перенос центра тяжести на левую ногу.  10.   И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания,  4 – смена положения ног прыжком.  11.И.п.-стойка, ноги врозь, руки вперёд, немного в стороны. 1- мах правой ногой  к левой ноге,  2 – И.п,   3 – мах левой ногой к правой ноге, 4 – И.П.  12.И.п.- стойка ноги врозь, руки внизу. 1,3- прыжок, хлопок над головой,  2,4 –прыжок, руки в исходное положение.  2. ОФП – приседание 3х27 раз. Отжимание 3х17 раз. Упражнение «планка» 1 минута. Качаем галеностопы ( по 30 раз на ногу). Упражнение «уголок» 340 секунд. Упражнение « велосипед» - 2 минуты. Имитация прыжков на скакалке 400 раз. Упражнение на растяжку мышц ( 20 минут)  Теоретическая подготовка: Изучение правил по баскетболу. Баскетбол в мире. Просмотр игр по баскетболу сборной России. | 15 мин  30 мин.  45 мин. |
|  | 28.01.2022 | 1. ОРУ( разминка) .  И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.  2.   И. п. — ноги врозь, руки в стороны.  1 — наклон вперед, хлопок ладонями  за  левым  коленом,  выдох;  2 — и. п.,   вдох; 3 — наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.  3.  И. п. — то же.  1 — руки   на   пояс,   поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.  4.  И.  п. — о.  с.,   I — присесть,  руки  на  колени,  выдох;  2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох  4 раза.  5.  И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять согнутые в коленях ноги; 2 — выпрямить; 3 — согнуть; 4 — и. п.4  раза.  6.  И. п. — лежа па спине, ноги, согнутые в коленях, поднять.1 — 4 — круговые движения   ног  вперед   («велосипед»);  5—8 — то же, вращая ноги на себя. 3 раза.  7.  И. п. — лежа на спине, ладони положить на живот в об­ласть   подреберья.  1 — 3 — выдох,  легко   надавливая  ладонями на живот; 4 — пауза; 5 — 7 — вдох, выпячивая живот; 7 — пауза. 3  8.  И. п. — ноги врозь руки па пояс, 1 — наклон влево, руки 2-    3 — то же вправо. 4 раза.  9.  И. п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.  10.  И. п. — о. с.  1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться,  руки   вверх;  3 — наклон   вперед,   расслабляя мышцы,  «уронить» руки, дать им  свободно  покачаться;    4 — и. п. 4 раза.  2. ОФП – приседание 3х27 раз. Отжимание 3х17 раз. Упражнение «планка» 1 минута. Качаем галеностопы ( по 30 раз на ногу). Упражнение «уголок» 34 секунд. Упражнение « велосипед» - 2 минуты. . Имитация прыжков на скакалке 400 раз. Упражнение на растяжку мышц ( 20 минут)  Теоретическая подготовка: Изучение правил по баскетболу. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте | 15 мин  30 мин.  45 мин. |

Комплексы упражнений могут быть подготовлены на отдельных карточках (комплекс ОРУ ОФП, СФП №1, №2 и т.д.) и являться приложением к плану. В содержании указывать: комплекс ОРУ №1, комплекс ОФП №2 и т.д.

План

самостоятельной работы тренировочной группы по баскетболу

(вид спорта)

Этап (период) обучения: СОГ-1

Тренер: Пивоваров Е.В.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Содержание | Дозировка |
| 3. | 25.01.2022 | 1. ОФП – ОРУ( разминка) .  И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.  2.   И. п. — ноги врозь, руки в стороны.  1 — наклон вперед, хлопок ладонями  за  левым  коленом,  выдох;  2 — и. п.,   вдох; 3 — наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.  3.  И. п. — то же.  1 — руки   на   пояс,   поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.  4.  И.  п. — о.  с.,   I — присесть,  руки  на  колени,  выдох;  2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох  4 раза.  5.  И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять согнутые в коленях ноги; 2 — выпрямить; 3 — согнуть; 4 — и. п.4  раза.  6.  И. п. — лежа па спине, ноги, согнутые в коленях, поднять.1 — 4 — круговые движения   ног  вперед   («велосипед»);  5—8 — то же, вращая ноги на себя. 3 раза.  7.  И. п. — лежа на спине, ладони положить на живот в об­ласть   подреберья.  1 — 3 — выдох,  легко   надавливая  ладонями на живот; 4 — пауза; 5 — 7 — вдох, выпячивая живот; 7 — пауза. 3  8.  И. п. — ноги врозь руки па пояс, 1 — наклон влево, руки 2-    3 — то же вправо. 4 раза.  9.  И. п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.  10.  И. п. — о. с.  1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться,  руки   вверх;  3 — наклон   вперед,   расслабляя мышцы,  «уронить» руки, дать им  свободно  покачаться;    4 — и. п. 4 раза.  2. ОФП – приседание 3х15 раз. Отжимание 3х12 раз. Упражнение «планка» 30 секунд.. Качаем галеностопы ( по 30 раз на ногу). Упражнение «уголок» 30 секунд. Упражнение « велосипед» - 2 минуты. Упражнение на растяжку мышц ( 20 минут)  Теоретическая подготовка: Изучение правил по баскетболу. | 15 мин  30 мин.  45 мин. |
| 4 | 27.01.2022 | 1. ОФП – ОРУ( разминка) ) 1- руки в стороны, 2- руки вверх, 3- руки в стороны, 4- И.п.  2.  И.п.- стойка, ноги вместе руки в замок перед грудью. 1- выпрямить руки вперед,2- И.п.3 – выпрямить руки вверх, 4 – И.п.  3.  И.п.- правая рука вверху, левая внизу. 1,2- отведение прямых рук назад, со сменой положения, 3,4 – то же левая вверху.  4.  И.п.- стойка, ноги вместе, руки к плечам. 1-4  - разноименные круговые  вращения руками в одну сторону, 5-8 – разноименные круговые вращения руками в другую сторону.  5.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки перед грудью в замок.  1,2 –повороты туловища вправо,  3,4 – повороты туловища влево.  6.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе 1,2 – наклоны вправо,  3,4 – наклоны влево.  7.   И.п.- стойка, ноги врозь, руки на поясе.  1,2,3 – наклоны вперед, 4 – И.п.  8.    И.п.- стойка, ноги врозь, руки в стороны. 1- наклон вперёд с поворотом вправо, касаясь правой рукой левой ноги.  2- И.п.  3- наклон вперёд с поворотом влево, касаясь левой рукой правой ноги.  4 – И.п.  9.    И.п.- присед на правой ноге, левая в сторону прямая.  1-3- наклон вперёд к прямой ноге,  4 – перенос центра тяжести на левую ногу.  10.   И.п.- выпад правой ногой вперёд, руки за спину, спина прямая. 1-3- пружинистые покачивания,  4 – смена положения ног прыжком.  2. ОФП – приседание 3х17 раз. Отжимание 3х12 раз. Упражнение «планка» 30 секунд.. Качаем галеностопы ( по 25 раз на ногу). Упражнение «уголок» 30 секунд. Упражнение « велосипед» - 2 минуты. Упражнение на растяжку мышц ( 20 минут)  Теоретическая подготовка: Изучение правил по баскетболу. Гигиенические требования к занимающимся спортом. | 15 мин  30 мин.  45 мин. |
|  | 30.01.2022 | 1. ОФП – ОРУ( разминка) .  И. п. — о. с., на счет 1 — 2 — 3 — 4 руки в стороны, вверх, вперед, вниз. 4 раза.  2.   И. п. — ноги врозь, руки в стороны.  1 — наклон вперед, хлопок ладонями  за  левым  коленом,  выдох;  2 — и. п.,   вдох; 3 — наклон вперед, хлопок за правым коленом, выдох; 4 — и. п., вдох. 4 раза.  3.  И. п. — то же.  1 — руки   на   пояс,   поворот направо; 2 — и. п.; 3 — 4 — то же налево. 4 раза.  4.  И.  п. — о.  с.,   I — присесть,  руки  на  колени,  выдох;  2 — и. п.; 3 — присесть, обхватить колени руками, выдох; 4 — и. п., вдох  4 раза.  5.  И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять согнутые в коленях ноги; 2 — выпрямить; 3 — согнуть; 4 — и. п.4  раза.  6.  И. п. — лежа па спине, ноги, согнутые в коленях, поднять.1 — 4 — круговые движения   ног  вперед   («велосипед»);  5—8 — то же, вращая ноги на себя. 3 раза.  7.  И. п. — лежа на спине, ладони положить на живот в об­ласть   подреберья.  1 — 3 — выдох,  легко   надавливая  ладонями на живот; 4 — пауза; 5 — 7 — вдох, выпячивая живот; 7 — пауза. 3  8.  И. п. — ноги врозь руки па пояс, 1 — наклон влево, руки 2-    3 — то же вправо. 4 раза.  9.  И. п. — о. с., руки на пояс, поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 — и. п.; 3—4 — то же другой ногой. 4 раза.  10.  И. п. — о. с.  1 — наклон вперед, расслабить мышцы рук; 2 — выпрямиться,  руки   вверх;  3 — наклон   вперед,   расслабляя мышцы,  «уронить» руки, дать им  свободно  покачаться;    4 — и. п. 4 раза.  2. ОФП – приседание 3х17 раз. Отжимание 3х15 раз. Упражнение «планка» 30 секунд.. Качаем галеностопы ( по 20 раз на ногу). Упражнение «уголок» 30 секунд. Упражнение « велосипед» - 2 минуты. Упражнение на растяжку мышц ( 20 минут)  Теоретическая подготовка: Режим дня, режим питания спортсменов. Закаливание.. | 15 мин  30 мин.  45 мин. |

Комплексы упражнений могут быть подготовлены на отдельных карточках (комплекс ОРУ ОФП, СФП №1, №2 и т.д.) и являться приложением к плану. В содержании указывать: комплекс ОРУ №1, комплекс ОФП №2 и т.д.