Комплекс тренировочных занятий для групп начальной подготовки
Восстановительный период (с 20 по 30 апреля 2020г.)
Тренер-преподаватель Соколова Елена Ильинична

Число, месяц	Подготовительная часть (Разминка)	Основная часть	Заключительная часть
Понедельник (20, 27.04.2020)	прыжки на скакалке 7-10 минут	***ОРУ*:** наклоны головы в право, лево, вперед, назад 1 мин; круговые вращения плечами 1 мин; наклоны туловищем влево/вправо 1 мин; наклоны туловищем вперед/назад 1 мин; рывки руками 1 мин; наклоны вперед до пола 10 – 15 раз; круговые вращения коленями 1 мин; круговые вращения ступнями 1 мин; выпады вперед/назад 10 раз; перекаты в низкой посадке с ноги на ногу 12 раз. ***ОФП:*** Отжимание 3х15 раз; подтягивание (если есть дома перекладина) 15 раз; пресс 3х20 раз; упражнение на укрепление спины лежа 3х12 раз; отжимание в упоре сзади 3х15 раз; приседание 3х20 раз; выпрыгивание 3х15 раз.	***Заминка / упражнения на растягивания:*** Из положения сидя, выполнить наклон вперед и достать головой колени и зафиксироваться в этом положении на несколько секунд; из положения сидя, одна нога прямая, другая подогнута к себе, выполнить наклон к прямой ноге, достать лбом коленку и зафиксироваться в этом положении на несколько секунд, после меняем положение и делаем тоже самое; из положения стоя, ноги шире плеч выполнить наклон вперед, достать ладошками пол, зафиксироваться в этом положение на несколько секунд; из положения лежа на спине, согнуть правую ногу в коленях и подтянуть ее к животу, зафиксироваться в этом положении на несколько секунд, тоже самое сделать с левой ногой.
Вторник (21, 27.04.2020)	бег на месте 10 минут	***ОРУ*:** наклоны головы в право, лево, вперед, назад 1 мин; круговые вращения плечами 1 мин; наклоны туловищем влево/вправо 1 мин; наклоны туловищем вперед/назад 1 мин; рывки руками 1 мин; наклоны вперед до пола 10 – 15 раз; круговые вращения коленями 1 мин; круговые вращения ступнями 1 мин;	***Заминка / упражнения на растягивания:*** Из положения сидя, выполнить наклон вперед и достать головой колени и зафиксироваться в этом положении на несколько секунд; из положения сидя, одна нога прямая, другая подогнута к себе, выполнить наклон к прямой ноге, достать лбом коленку и зафиксироваться в этом положении на несколько секунд, после меняем положение и делаем тоже самое;

		выпады вперед/назад 10 раз; перекаты в низкой посадке с ноги на ногу 12 раз. ***ОФП:*** Отжимание 3х15 раз; подтягивание (если есть дома перекладина) 15 раз; пресс 3х20 раз; упражнение на укрепление спины лежа 3х12 раз; отжимание в упоре сзади 3х15 раз; приседание 3х20 раз; прыжки 3х15 раз; выпады вперед 3х15 раз.	из положения стоя, ноги шире плеч выполнить наклон вперед, достать ладошками пол, зафиксироваться в этом положение на несколько секунд; из положения лежа на спине, согнуть правую ногу в коленях и подтянуть ее к животу, зафиксироваться в этом положении на несколько секунд, тоже самое сделать с левой ногой.
Среда **(22, 29.04.2020)**	прыжки на скакалке 7-10 минут	***ОРУ*:** наклоны головы в право, лево, вперед, назад 1 мин; круговые вращения плечами 1 мин; наклоны туловищем влево/вправо 1 мин; наклоны туловищем вперед/назад 1 мин; рывки руками 1 мин; наклоны вперед до пола 10 – 15 раз; круговые вращения коленями 1 мин; круговые вращения ступнями 1 мин; выпады вперед/назад 10 раз; перекаты в низкой посадке с ноги на ногу 12 раз. ***ОФП:*** Отжимание 3х15 раз; подтягивание (если есть дома перекладина) 15 раз; пресс 3х20 раз; упражнение на укрепление спины лежа 3х12 раз; отжимание в упоре сзади 3х15 раз; приседание 3х20 раз; выпрыгивание 3х15 раз.	***Заминка / упражнения на растягивания:*** Из положения сидя, выполнить наклон вперед и достать головой колени и зафиксироваться в этом положении на несколько секунд; из положения сидя, одна нога прямая, другая подогнута к себе, выполнить наклон к прямой ноге, достать лбом коленку и зафиксироваться в этом положении на несколько секунд, после меняем положение и делаем тоже самое; из положения стоя, ноги шире плеч выполнить наклон вперед, достать ладошками пол, зафиксироваться в этом положение на несколько секунд; из положения лежа на спине, согнуть правую ногу в коленях и подтянуть ее к животу, зафиксироваться в этом положении на несколько секунд, тоже самое сделать с левой ногой.
Четверг **(23, 30.04.2020)**	бег на месте 10 минут	***ОРУ*:** наклоны головы в право, лево, вперед, назад 1 мин; круговые вращения плечами 1 мин; наклоны туловищем влево/вправо 1 мин; наклоны туловищем вперед/назад 1 мин; рывки руками 1 мин;	***Заминка / упражнения на растягивания:*** Из положения сидя, выполнить наклон вперед и достать головой колени и зафиксироваться в этом положении на несколько секунд; из положения сидя, одна нога прямая, другая подогнута к себе, выполнить наклон к прямой

		наклоны вперед до пола 10 – 15 раз; круговые вращения коленями 1 мин; круговые вращения ступнями 1 мин; выпады вперед/назад 10 раз; перекаты в низкой посадке с ноги на ногу 12 раз. ***ОФП:*** Отжимание 3х15 раз; подтягивание (если есть дома перекладина) 15 раз; пресс 3х20 раз; упражнение на укрепление спины лежа 3х12 раз; отжимание в упоре сзади 3х15 раз; приседание 3х20 раз; прыжки 3х15 раз; выпады вперед 3х15 раз.	ноге, достать лбом коленку и зафиксироваться в этом положении на несколько секунд, после меняем положение и делаем тоже самое; из положения стоя, ноги шире плеч выполнить наклон вперед, достать ладошками пол, зафиксироваться в этом положение на несколько секунд; из положения лежа на спине, согнуть правую ногу в коленях и подтянуть ее к животу, зафиксироваться в этом положении на несколько секунд, тоже самое сделать с левой ногой.
Пятница (23.04.2020)	прыжки на скакалке 7-10 минут	***ОРУ*:** наклоны головы в право, лево, вперед, назад 1 мин; круговые вращения плечами 1 мин; наклоны туловищем влево/вправо 1 мин; наклоны туловищем вперед/назад 1 мин; рывки руками 1 мин; наклоны вперед до пола 10 – 15 раз; круговые вращения коленями 1 мин; круговые вращения ступнями 1 мин; выпады вперед/назад 10 раз; перекаты в низкой посадке с ноги на ногу 12 раз. ***ОФП:*** Отжимание 3х15 раз; подтягивание (если есть дома перекладина) 15 раз; пресс 3х20 раз; упражнение на укрепление спины лежа 3х12 раз; отжимание в упоре сзади 3х15 раз; приседание 3х20 раз; выпрыгивание из полуприсяда 3х15 раз.	***Заминка / упражнения на растягивания:*** Из положения сидя, выполнить наклон вперед и достать головой колени и зафиксироваться в этом положении на несколько секунд; из положения сидя, одна нога прямая, другая подогнута к себе, выполнить наклон к прямой ноге, достать лбом коленку и зафиксироваться в этом положении на несколько секунд, после меняем положение и делаем тоже самое; из положения стоя, ноги шире плеч выполнить наклон вперед, достать ладошками пол, зафиксироваться в этом положение на несколько секунд; из положения лежа на спине, согнуть правую ногу в коленях и подтянуть ее к животу, зафиксироваться в этом положении на несколько секунд, тоже самое сделать с левой ногой.
Суббота (25.04.2020)	бег на месте 10 минут.	***ОРУ*:** наклоны головы в право, лево, вперед, назад 1 мин;	***Заминка / упражнения на растягивания:*** Из положения сидя, выполнить наклон вперед и

		круговые вращения плечами 1 мин; наклоны туловищем влево/вправо 1 мин; наклоны туловищем вперед/назад 1 мин; рывки руками 1 мин; наклоны вперед до пола 10 – 15 раз; круговые вращения коленями 1 мин; круговые вращения ступнями 1 мин; выпады вперед/назад 10 раз; перекаты в низкой посадке с ноги на ногу 12 раз. ***ОФП:*** Отжимание 3х15 раз; подтягивание (если есть дома перекладина) 15 раз; пресс 3х20 раз; упражнение на укрепление спины лежа 3х12 раз; отжимание в упоре сзади 3х15 раз; приседание 3х20 раз; прыжки 3х15 раз; выпады вперед 3х15 раз.	достать головой колени и зафиксироваться в этом положении на несколько секунд; из положения сидя, одна нога прямая, другая подогнута к себе, выполнить наклон к прямой ноге, достать лбом коленку и зафиксироваться в этом положении на несколько секунд, после меняем положение и делаем тоже самое; из положения стоя, ноги шире плеч выполнить наклон вперед, достать ладошками пол, зафиксироваться в этом положение на несколько секунд; из положения лежа на спине, согнуть правую ногу в коленях и подтянуть ее к животу, зафиксироваться в этом положении на несколько секунд, тоже самое сделать с левой ногой.