

## Самостоятельная работа на период с 11-21.12.2023г.

### 1,4 тренировка:

- Разминка:*
1. Бег – 10мин
  2. Прыжки в длину (лягушка) – 6х4-5раз.
  3. Выпрыгивания вверх на месте – 3х 12раз.
  4. Частая ходьба с высоким подниманием ног с хлопками 6х1мин

*Основная часть:* Круговая тренировка (4круга, работа 1мин., инт 45сек, отдых 4мин)

1. Отжимания широким хватом
2. Приседания (руки в стрелочку)
3. Прогибы в упоре лежа
4. Выпрыгивания на месте
5. Упор присев - упор лежа – выпрыгивание
6. Приседания (руки в узкий хват сзади)
7. Отжимания узким хватом
8. «степ» ноги
9. упражнение «планка»
10. Статические приседания у стенки

*Заключительная часть:* Упражнения на растяжку 8мин

### 2, 5 тренировка :

- Разминка:*
1. Прыжки с маховыми движениями рук 4х20раз
  2. Бег на месте с разным положением ног – 8 мин  
(с высоким подниманием колен, с захлёстыванием пяток, с касанием пяток ладоней, с хлопками под коленями)
  3. Наклоны в стороны - 20раз.
  4. Вращением туловищем – 20раз.
  5. Наклоны с хватом рук в замок за спиной – 20-25раз.
  6. Раскачивания рук в стороны в положении «руки в замок за спиной»

*Основная часть:* Работа на резине

1. Имитационные движения руками баттом – 4х2мин
2. Имитационные движения руками на спине – 4х2мин
3. Имитационные движения руками брассом – 4х2мин
4. Имитационные движения руками кролем – 4х2мин
5. Упражнение «бабочка» – 4х2мин

6. Упражнение «Лыжник» – 4х2мин
7. Упражнение «Лыжник» одновременно – 4х2мин
8. «Силич» - 4х2мин
9. Упражнение ноги брасс – 4х1мин
10. Разводы с резиной (ноги) – 4х1мин
11. Прокручивания с резиной – 3х15раз
12. Выкруты – 3х15раз

**Заключительная часть:** Упражнения на растяжку

1. Наклоны 3х8раз
2. Сед на «кровать» – 3х30сек
3. Сед на «брасс» - 3х30сек
4. Приседания с растяжкой – 3х8раз
5. Растяжка лежа на полу – 3х20сек

### **3,6 тренировка:**

**Разминка:**

1. Прыжки со скакалкой с разным темпом 6х1мин
2. Прыжки с отягощением 6х1мин
3. Махи руками в стороны с отягощением 6х1мин
4. Прыжки с хлопками руками вверх – под коленями 4х1мин

**Основная часть:** Круговая тренировка (3 круга, работа 1мин., инт 45сек, отдых 4мин)

1. Отжимания
2. Пресс (подъём туловища)
3. Отжимания с хлопками
4. Работа на спину (и.п. – лёжа на груди, руки в «замок» за головой – подъём головы и ног одновременно)
5. Ходьба на руках вокруг себя
6. Пресс (одновременное поднятие корпуса и ног – касание руками стоп)
7. И.п. – стоя – наклон – ходьба на руках вперед – 10 отжиманий – ходьба на руках назад)
8. Работа на спину (и.п. лежа на груди, руки вытянуты вперед – подъём правой ноги, касание её левой рукой с проносом через спину и тоже самое левой ногой и правой рукой)
9. Планка
10. Пресс (и.п. – лежа на спине, руки в «замок» за головой, ноги согнуты в коленях – касание коленями локтей, до конца не ложиться, пола не касаться)

**Заключительная часть:** п.и. «Снайпер»-10 мин.