**Муниципальное автономное учреждение**

**Физкультурно-оздоровительный комплекс «Триумф»**

**(МАУ ФОК «Триумф»)**

**План самоподготовки**

 **для физкультурно-оздоровительной группы третьего года обучения**

**секции «Мини-футбол»**

 тренер Рыжечкин Дмитрий Игоревич

**г.Володарск**

**2020г**

**Рекомендации:**

- 3 занятия в неделю;

- упражнения выполнять в режиме круговой тренировки.

- отдых между подходами: делаем пульсометрию, при пульсе меньше 100 ударов в минуту, выполняем следующий подход.

1. Разминка суставов и связок:

а) Круговые движения по 15 повторений в суставах рук: плечевой, локтевой, лучезапястный.

б) Приседания с собственным весом 15 повторений, для разминки бедренного и коленного суставов.

в) Растяжка мышц плечевого пояса.

г) Растяжка мышц поясницы.

д) Растяжка мышц ног.

 II. Упражнения:

1. Прыжки на месте, 1 минута.
2. «Стул» (статика у стены), 30 секунд.
3. Отжимания от пола или от дивана с собственным весом, 3 подхода по 15 повторений.
4. Скручивания корпуса (пресс), 3 подхода по 15 повторений.
5. Подъемы на стул, 3 подхода по 10 повторений на каждую ногу поочередно.
6. Приседания с собственным весом, 3 подхода по 20 повторений.
7. Отжимания от стула, 3 подхода по 15 повторений на каждую ногу поочередно.
8. Горизонтальная планка, 1 минута.
9. Прыжки с подъемом коленей, 3 подхода по 30 секунд.
10. Выпады с собственным весом, 3 подхода по 10 повторений на каждую ногу поочередно.
11. Отжимания с поворотом, 3 подхода по 10 повторений стороны менять поочередно.
12. Боковая планка, 30 секунд на каждую сторон
13. Разгибание спины (гиперэкстензия) на полу на коврике, 3 подхода по 15 повторений.

Растяжка (стретчинг):

а) Растяжка мышц плечевого пояса.

б) Растяжка мышц поясницы.

в) Растяжка мышц ног.