**Муниципальное автономное учреждение**

**Физкультурно-оздоровительный комплекс «Триумф»**

**(МАУ ФОК «Триумф»)**

**План самоподготовки**

 **для учебно-тренировочной группы четвертого года обучения**

**секции «Акватлон»**

 тренер Пугачева Марина Владимировна

**г.Володарск**

**2020г**

**КОМПЛЕКС №1**

(обще-развивающие упражнения)

1. Ходьба, бег, наклоны, приседания (10минут).

 2. Сидя, одна нога согнута. Взять стопу руками за пятку и носок и крутить ее вправо и влево. Проделать по 20 движений каждой ногой.

3. Сидя, упор руками сзади; ноги прямые, носки оттянуты. Проделать сначала перекрестные движения ногами - «ножницы», а потом, как при плавании кролем. Упражнение выполняется с небольшим размахом стоп от бедра в быстром темпе. 3х20”.

4. Стоя, руки вверху, кисти соединены (голова между рук). Подняться на носки, потянуться вверх; напрячь все мышцы рук, ног, туловища, затем расслабиться. Повторить 5-6 раз, потом повторить в сочетании с дыханием.

 5. Стоя, руки согнуты в локтях, кисти на плечах. Круговые движения руками вперед, назад. Сначала одновременно, затем попеременно каждой рукой. 3х20 раз.

 6. «Мельница». Стоя одна рука поднята вверх, другая опущена вниз. Круговые движения руками вперед, назад. Вначале в медленном, а затем в быстром темпе. Следить, чтобы руки были прямые.

 7. Стоя, ноги на ширине плеч; наклониться вперед (смотреть прямо перед собой) одна рука впереди, другая у бедра. В этом положении круговые движения руками.

 8. Сидя на пятках, ноги согнуты, руки в упоре возле стоп. Поднимать медленно колени, растягивая голеностопный сустав.

9. Лежа на животе. Руки прямые тянуться вперед, голова между рук, ноги работают перекрестно, а потом кролем.

10. Вис на гимнастической стенке.

**КОМПЛЕКС №2**

(обще-развивающие упражнения)

 1. Ходьба, бег разными способами (бег на носках, спиной, приставным шагом, правым и левым боком, с подниманием бедра, с захлестыванием голени, ходьба в полном приседе, с выпадами, с наклонами и т.д.) (10 минут).

 2. Обще-развивающие упражнения (ОРУ) на все группы мышц.

 3. «Стартовый прыжок». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч. По команде «приготовиться»- согнуть ноги в коленях, наклониться вперед, руки опустить вниз. По команде «марш»- сделать мах вперед руками, потом вверх, оттолкнуться ногами и сделать прыжок вверх. В полете соединить руки над головой и спрятать голову между рук. Приземлиться на носки и стать в исходное положение. Повторить 7-9 раз.

 4. Упор присев, руки касаются пола. Сделать выпрыгивания вверх. В полете соединить руки над головой стрелочкой и вернуться в исходное положение. 3х10раз.

 5. Стоя, пятки вместе, носки врозь, руки прямые соединены за головой. Сделать полное приседание (сесть на носки и встать на полную ступню), при этом следить за руками и спиной. Повторить 3х10 раз.

 6. «Лягушка». Стоя, ноги на ширине плеч, кисти вдоль туловища, кисти параллельно полу. Выполнить прыжки с захлестыванием голени так, чтобы прыжки были на одном месте и пятки касались кистей. Темп быстрый. Выполнить 3х20 раз.

 7. Сидя на пятках, руки в упоре возле стоп. Медленно поднимая колени потянуть голеностопный сустав.

 8. Вис на гимнастической стенке с поворотами туловища вправо-влево.

**КОМПЛЕКС №3**

(обще-развивающие упражнения)

1. Бег и ходьба в обход по диагонали «змейкой», по сигналу поворот на 180 градусов; ходьба и прыжки разными способами с движениями рук. (10 минут).

 2. Бег на месте, высоко поднимая колени, руки стрелочкой. Выполнить 3х30”, чередуя с ходьбой на месте

. 3. Стоя одна рука вверху, другая внизу. Вращение рук вперед, назад.

4. Стоя одна рука вверху, другая внизу. Рывки руками назад с переменой положения рук.

 5. Стоя, ноги на ширине плеч, руки стрелочкой. Выполнить наклоны влево, вправо, вперед, назад. 6. Упор лежа. Прыжком развести ноги в сторону, прыжком свести вместе. Выполнить 3х20 раз.

7. Сидя, с опорой руками сзади. Попеременные движения ногами вверх-вниз «кроль», в стороны «ножницы».

 8. Сидя, с опорой руками сзади. Пружинящие движения животом и тазов вверх до отказа, возвращаясь в и.п. Выполнить 3х20 раз.

9. Полный присед, или полуприсед. Выпрыгивание вверх с постановкой рук стрелочкой. Выполнить 3х10 раз.

 10. Сидя на пятках, руки в упоре возле стоп. Медленно поднимая колени потянуть голеностопный сустав.

11. Имитация у стены открытого плоского поворота при плавании кролем. Подход к стене, наклонившись, руки впереди, кисти соединены, касание рукой, группировка, вращение, постановка ног на стену и отталкивание (последние 3 элемента имитируются в положении стоя на одной ноге).

**КОМПЛЕКС №4**

**(**обще-развивающие упражнения)

 1. Ходьба, бег разными способами (бег на носках, спиной, приставным шагом, правым и левым боком, с подниманием бедра, с захлестыванием голени, ходьба в полном приседе, с выпадами, с наклонами и т.д.). (10 минут).

 2. Прыжковые упражнения в движении, чередуя с ходьбой (мелкие пружинящие прыжки(руки на поясе); длину с двух на две; широкими прыжками, шагая с одной на другую ногу; прыжки на левой, на правой ноге; прыжки на двух ногах с движением рук; прыжки два на левой, два на правой ноге ). (7-8 минут).

 3. Стоя на месте вращение руками с прыжками. Выполнить 2х20 раз вперед, 2х20 раз назад.

4. Упор лежа, упражнение «волна №1». Выполнить 3х20 раз.

 5. Лежа на груди, руки вытянуты вперед. Прогнуться, поднимая противоположную руку и ногу, голова поднимается вместе с рукой, затем поменять противоположную сторону. Выполнить 20 раз в медленном темпе.

6. «Домик». Упор лежа. Максимально потянуться тазом вверх и прогнуться вниз (руки, ноги прямые). Выполнить 3х15 раз.

 7. Стоя, ноги на ширине плеч руки стрелочкой. Приседания (пятки от пола не отрывать, спина ровная). Выполнить 3х15 раз.

 8. Сидя на пятках, руки в упоре возле стоп. Медленно поднимая колени потянуть голеностопный сустав.

9. «Стартовый прыжок». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч. По команде «приготовиться»- согнуть ноги в коленях, наклониться вперед, руки опустить вниз. По команде «марш»- сделать мах вперед руками, потом вверх, оттолкнуться ногами и сделать прыжок вверх. В полете соединить руки над головой и спрятать голову между рук. Приземлиться на носки и стать в исходное положение. Повторить 7-9 раз.

**КОМПЛЕКС №5**

(круговая тренировка на развитие общей выносливости)

Бег (5 минут).

1. Приседания.

 2. Отжимания.

 3. «Домик».

 4. «Кузнечик».

 5. «Складка».

 6. «Волна №1»(лицом к полу).

7. Закручивания с отягощением.

8. Лежа на животе с фиксацией ног, прогиб в спине. Каждое упражнение выполняется по кругу друг за другом. 20” работа, 30” отдых (переход к следующему упражнению). Интервал между кругами 1-3 минуты. Количество кругов 2-4

**КОМПЛЕКС №6**

(тренировка на развитие гибкости 1. Стоя. Ноги врозь. Одновременный выкрут рук с палкой (полотенцем).

 2. Стоя, ноги врозь. Пружинящие наклоны вперед-назад и в стороны.

 3. Сидя. Вращательные движения стопами вправо и влево с максимальной амплитудой.

 4. Сидя на пятках, руки в упоре возле стоп. Медленно поднимая колени потянуть голеностопный сустав.

5. Мостик

6. Лежа на груди, руки стрелочкой. Партнер берет за кисти и максимально поднимает их вверх.

 7. Сидя, руки за спиной. Партнер отводит руки назад вверх (взяв за кисти и упираясь коленом в спину).

 8. Лежа на груди, рука согнута в локте, кисть за спиной. Партнер, взяв одной рукой за локоть, другой- за кисть, тянет локоть вверх-назад.

 9. Сидя. Ноги вместе, колени прижаты к полу. Взявшись рукам за ступни, лечь грудью на ноги.

 10. Вис на гимнастической стенке с поворотами туловища вправо-влево.