**Муниципальное автономное учреждение**

**Физкультурно-оздоровительный комплекс «Триумф»**

**(МАУ ФОК «Триумф»)**

**План самоподготовки**

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

**секции «Плавание в ластах»**

тренер Пугачева Марина Владимировна

**г.Володарск**

**2020г**

**КОМПЛЕКС №1** (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 №2** (обще-развивающие упражнения)

1. Бег (5 минут).

2. Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Прыжки с переменное положения ног(правая впереди – левая сзади и наоборот). Выполнить 3х20-30 раз.

3. Лежа, руки вытянуты за головой. Выполнить наклоны, пальцы рук касаются пальцев ног (колени ровные). 3х15 раз.

4. Отжимания 3х15 раз.

5. «Русалочка». Стоя на коленях, руки за головой. Не отрывая колен от пола, сесть на пол вправо, затем подняться в и.п. и сделать тоже влево. Выполнить 3х10-15 раз.

6. «Кузнечик»- упор присев, упор лежа (прогнувшись). Выполнить 3х10 раз.

7. «Складка». Лежа, руки вытянуты за головой. Рывком соединить руки и ноги в воздухе и вернуться в и.п. Выполнить3х10 раз.

8. Лежа на правом боку, колени ровные, носки натянуты. Максимально поднять левую ногу вверх и вернуться в и. п. Тоже самое на левом боку. Выполнить 3х15 раз на каждую ногу.

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

10. «Мостик». Выполнить 3х10”.

**КОМПЛЕКС №3**

(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 №4**

(круговая тренировка на развитие общей выносливости) Бег (5 минут)

. 1. «Лягушка».

2. «Волна №2»(лицом к потолку).

3. Пресс, лежа на спине.

4. Выпрыгивания.

5. Лежа на животе с фиксацией ног, прогиб в спине.

6. Прыжки на скакалке.

7. Поднимание ног в висе на «шведской стенке».

8. «Кузнечик». 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 №5**

**(**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.

**КОМПЛЕКС №6**

(развитие скоростно-силовой выносливости)

1. пресс

2. скакалка

3. прогиб в спине

4. выпрыгивания

5. складка

6. кузнечик

7. лягушка

8. пресс на «шведской стенке» Каждое упражнение выполняется без отягощения, повторно 4-6 подхода по20-15сек работы, интервал 15-20сек. Интервал между блоками от 4мин. Количество блоков 2-3.

**КОМПЛЕКС №7**

1.Обще-развивающие упражнения 10мин.

2.Прыжки по лестнице левым боком, правым боком 9 по 10 раз)

3.Упор присев , прыжок назад, в и.п. выпрыгивание.

4.Прыжком уходим вниз удерживая планку 20сек

Упражнение альпиниста 20сек.

5.Выпады вправо, влево (колено не уходит за носок)

6.Отжимания спиной к стулу 2 раза по 10.

7.Прес. Лежа на спине, поднять ноги под углом 90 градусов, поднимаем поочередно одну затем вторую ноги

8.Эргометрическая планка. 3 серии по 10 раз. Одна серия на прямых руках, 2 серии на логтях

9.Стульчик- у стенки(спина прижатая к стене , ноги угол 90 градусов)