

Комплексы тренировочных упражнений для группы углубленного уровня сложности первого года обучения

№1

Разминка

- Прыжки на месте (30сек)
- Прыжки с левой на правую ногу (30сек)
- Прыжки с разворотом на 360 (30сек)
- Вращения в кистевом суставе (20 сек)
- Вращение в локтевых суставе (20 сек)
- Вращение в плечевых суставах (20 сек)
- Вращение туловищем(30сек)

Основная часть

1. Цепочка 5 упражнений по10 сек (отжимание ,упор сидя упор лежа, выпрыгивание, пресс, лодочка) 10 сек отдыха 5 кругов.
- 2.Махи ногой на подхват 50 раз правой, 50 раз левой.

Заминка

Растяжка (наклоны , шпагаты).

№2

Разминка

- бег на месте 1 мин.;
- наклоны 3 вперед один назад 30 сек.;
- вращение туловищем 30 сек.;
- Вращения в коленном суставе 30 сек.

Основная часть

1. Имитация бросков, через спину, задняя подножка по 70 раз влево вправо.
2. Отжимание 100 раз.

3. Выпрыгивание 100 раз.

Заминка

Гибкость гимнастический мост.

№3

Разминка

- Прыжки ноги в стороны, руки в стороны 30 сек.
- Прыжки с разворотом на 360 градусов, вправо, влево 30 сек.
- Выпрыгивание колени к груди 10 раз.
- Вращение в плечевых суставах (20 сек).

Основная часть

1. Имитация бросков зацеп изнутри, подсечка изнутри ,передняя подсечка(7-10мин).
2. Приседания (100 раз).
3. Подъем туловища (пресс) (100 раз).
4. Лежа на спине подъем ног прямых (100 раз).

Заминка

Растяжка (наклоны, шпагаты).

№4

Разминка

- Прыжки на месте(30сек).
- Прыжки с левой на правую ногу.(30сек).
- Прыжки с разворотом на 360 (30сек).
- Вращения в кистевом суставе (20 сек).
- Вращение в локтевых суставе (20 сек).
- Вращение в плечевых суставах (20 сек)
- Вращение туловищем (30сек) .

Основная часть .

1. Работа с резиной подходы на бросок через спину по 60 раз в каждую сторону, передняя подножка 50 раз влево вправо.
2. В стойке на руках у стены набрать 20 отжиманий
3. Лодочку 2 мин.

Заминка.

Гибкость гимнастический мост.

№5

Разминка

- Прыжки на месте (30сек).
- Прыжки с левой на правую ногу(30сек).
- Прыжки с разворотом на 360 (30сек).
- Вращения в кистевом суставе (20 сек).
- Вращение в локтевых суставе (20 сек).
- Вращение в плечевых суставах (20 сек).
- Вращение туловищем (30сек).

Основная часть

1. Цепочка с резиной 3 min одна серия (max скорость) 5 упражнений по 10сек ,10 сек отдых 3 серии
 - а) тяга руками вправо
 - б) тяга руками влево
 - в) двумя руками в верх на себя
 - г) к себе по переменнo
 - в) развернуться руки в верху от себя

Заминка

Растяжка (наклоны, шпагаты).