**План самостоятельных тренировочных занятий в период карантина.**

1. **Понедельник, среда, пятница.**

**Силовые, специальные силовые упражнения.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Ору  | 5-7 мин |
| 2 | Прыжки на скакалке (на одной,двух ногах), из стороны в сторону. | 100 пр-ов |
| 3 | Выпады(вперед, назад, вправо, влево) с утяжелителями  | 20 раз |
| 4 | Выпрыгивания вверх с подтягиванием коленей к груди | 20 раз |
| 5 | Упражнение «Бурпи»( упор присев-упор лежа) | 20 раз |
| 6 | Отжимания от пола(широкий и узкий жим) | 15 раз |
| 7 | Упр-я на мышцы брюшного пресса | 20 раз |
| 8 | Упр-я на мышцы спины | 20 раз |
| 9 | Прыжки и бег по лестнице вниз-вверх (на двух, на одной ноге, ч\з 1,2 ступеньки) | 100 раз |
| 10 | Нашагивание/запрыгивание на стул | 60 сек нашагивание30 секнапрыгивание |
| 11 | Пистолетики на правой/левой ноге | 15 раз |

1. **Вторник, четверг, суббота.**

**Гимнастика (гибкость, растяжка, стойки)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Ору | 5-7 мин |
| 2 | Упр-я на растягивание | 10 мин |
| 3 | Упр-я гибкость (мостик, складка, березка, ласточка) | 20 мин |
| 4 | Стойки: на голове, на руках | 10 мин |
| 5 | Кувырки: вперед, назад, через правое, левое плечо | 5-7 мин |
| 6 | Ходьба и прыжки на руках | 1-2 метра |
| 7 | Упр. тачка на руках  | 3 раза |
| 8 | Упр. каракатица (спиной вперед, назад) | 3 раза |

1. **Упражнения на ловкость и координацию. (ежедневно)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Жонглирование теннисными мячами: двумя руками, одной, попеременно. | 10-12 мин |
| 2 | Набивание об пол: двумя руками, одной, попеременно. | 10-12 мин |
| 3 | Набивание ногами, головой футбольный мяч | 10-15 мин |
| 4 | Набивание волейбольного мяча об стену | 10-15 мин |
| 5 | Стойка на одной ноге, руки вверх с закрытыми глазами | 1-2 мин |