**План самоподготовки по ОФП и СФП на апрель 2020 года для групп ВСМ И СС по фристайлу ( дисциплина ски- кросс)**

***Спортсмены: Мельчакова Дарья, Шмыров Владимир, Матвеев Иван.***

***Место проведения: условия, не противоречащие самоизоляции.***

1. ***Разминка***:ОРУ; СУГ 15 мин.
2. ***Силовая подготовка:***

**а) Руки:**

* Подтягивание 3 подх. х 10-12 раз
* Отжимания от пола, брусья 4 упр. х 2 подх. х 10-12 раз
* Стартовый рывок 3 упр. х 2 подх. х 32 раза

**б) Пресс:**

* И.п.- лежа, 8 упр.х 2 подх. х30сек; 45 сек.

И.п. - сед 4 упр. х 2 подх. х18-24 раза

**в) Ноги:**

* Приседание
* Выпады
* Выпрыгивание
* Перенос ЦТ с одной ноги на другую
* Подъемы, прыжки за счет голеностопа 5 упр. х 2 подх. х 12-16 раз

1. ***Прыжковая подготовка:***

а) имитационные прыжки

из низкого приседа 6 осн.упр. х 2 серии х10-12 раз

б) скакалка:

прыжки за счет голеностопа 5 упр. х 2 серии х 30 сек.

1. ***Имитационная подготовка (гимнастическая скамейка)***

* Имитация
* Имитация на правой ноге
* Имитация на левой ноге
* Имитация с подтягиванием коленей к груди
* Имитация из низкого приседа 5 упр. х 2 серии х 30 сек.

1. ***Статика***

* 3 упр. у стены;
* 3 удержание ССС (стойка скоростного спуска) – 6 упр. х 2 серии х по 30 сек.

1. ***Восстановительная гимнастика***

* Круговые движения тазом
* Круговые движения туловищем
* Мостики (стена, шведская стенка)
* Складки, шпагаты
* Лечебная гимнастика

Недельный цикл тренировок (дистанционно) на апрель 2020г.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Дни недели  ОФП, СФП | понед. | вторник | среда | четверг | пятница | суббота | воскр. |
| 1 | ОРУ, СУГ (разминка) | 15/ | 15/ | 15/ | 15/ | 15/ | 15/ | **Выходной день** |
| 2 | Силовая подготовка | 2 А | 2Б | 2В | 2А | 2Б | 2В |
| 3 | Прыжковая подготовка | 3А |  | 3Б | 3А |  | 3Б |
| 4 | Имитационная подготовка |  | 4 |  |  | 4 |  |
| 5 | Статика |  |  | 5 |  |  | 5 |
| 6 | Восстановительная гимнастика | 15/ | 15/ | 15/ | 15/ | 15/ | 15/ |
| 7 | Восстановительные мероприятия |  |  | + |  |  | + |

Можаев А.В.