



Программа индивидуальных занятий

Тренер – преподаватель Силкин В.Г.

Число/день недели	Подготовительная часть (разминка)	Основная часть	Заключительная часть
Понедельник	Бег в лёгком темпе 20 мин (парк, двор, стадион) ОРУ в движении 10 м = 7-9 мин.:(чсс 130-140) - подскоки с вращениями рук вперёд и назад - подскоки с поворотами туловища в стороны - высокое поднимание и захлест бедра - отведение и приведение бедра - перемещения приставными и скрестными шагами - махи ногами (вперёд, назад, в стороны) - бег прыжками с одной ноги на другую - Выпрыгивания вверх толчком одной ноги с имитацией удара головой - ускорения на 15м. Повторить каждое упражнение по 2 раза	Упражнения на верхне-плечевой пояс 20 мин: - планки (передняя, боковая, верхняя) - отжимания узким и широким расположением рук 2 серии по 10-15 раз - упр-я на пресс 2 серии по 15 раз (любые 2 из перечисленных - велосипед, свечка, поднимание туловища, скручивание) - Упр-я на спину 2 серии по 10 раз (поднимание туловища и ног из положения лёжа на животе, поднимание таза из положения лёжа на спине с согнутыми ногами).	Заминочный бег в лёгком темпе 5 мин. Стретчинг на месте 3-5 мин: - икроножные мышцы - передняя поверхность бедра - задняя поверхность бедра - приводящие мышцы бедра - ягодичные мышцы
Пятница	Бег в лёгком темпе 20 мин (парк, двор, стадион) ОРУ в движении 10 м=7-9 мин:чсс=130-140 (подскоки с вращением рук, поднимание и захлест бедра, отведение и приведение бедра, приставные и скрестные шаги, выпады на каждый шаг вперёд и в сторону, махи ногами вперёд, назад, в сторону, прыжки с ноги на ногу вперёд и в сторону, бег с изменением направления движения, ускорения). Повторить каждое упражнение по 2 раза	Упражнения на ноги 20 мин: - выпрыгивания вверх из полуприседа с паузой 1 сек. после приземления - 2 серии по 8раз. Пз между сериями 2м. - Поднимание на носок стоя на пороге или возвышенности на одной ноге по 10 раз на каждую ногу. - выпады вперёд по 8 раз на каждую ногу - Прыжки с одной ноги на другую вверх - 1 серии по 5 раз на каждую ногу	Заминочный бег в лёгком темпе 5 мин. Стретчинг на месте 3-5 мин: - икроножные мышцы - передняя поверхность бедра - задняя поверхность бедра - приводящие мышцы бедра - ягодичные мышцы
Понедельник			

Среда	Бег в лёгком темпе 20 мин (парк, двор,стадион) ОРУ в движении 10 м= 7 -9 мин:чсс=130-140 - подскоки с вращениями рук вперёд и назад - подскоки с поворотами туловища в стороны - высокое поднимание и захлест бедра - отведение и приведение бедра	Стартовые рывки на 5,10 метров Старт на 5м - 1 серии по 3 повторения, пауза отдыха между повторами 40 сек, Старт на 10м - 1 серии по 3 повторения, пауза отдыха между повторами 60 сек,	Упражнения на верхне-плечевой пояс 15 мин: 1-складка передняя на пресс 20раз 2серии. 2 - отжимания - 2 серии по 10 раз. 3 - упр-я на пресс 2 серии по 15 раз (любые 2 из перечисленных - велосипед, свечка, поднимание туловища или скручивание) - Подтягивания на перекладине 2 серии по ? раз.
	Пятница		