**Календарно тематическое планирование на март**

**Тренер Кузьмина А.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Число | Упражнения | Количество подходов |
| 1,03,21  3,03,21  5.03.21  8.03.21  10.03.21  12.03.21  15.03.21  17.03.21  19.03.21  22.03.21  24.03.21  26.03.21  29.03.21  31.03.21 | **Разминка**  **Шейные отделы**  **позвоночника**  Наклоны головы  Данное упражнение  выполняется стоя. Спина  должна быть прямой,  плечи опущены вниз,  мышцы шеи  расслаблены. Опустите  голову стараясь  дотянуться подбородком  до груди. При этом,  подаем плечи вперед и  округляем спину. Потом  опрокидываем голову  назад. А плечи разводим,  выпятив грудь вперед.  После, делаем наклон в  одну из сторон, стараясь  дотянуться ухом до  плеча. Таких наклонов  мы делаем 10-15 в  каждую из сторон.  Круговые вращения  головой  Позиция для упражнения  такая расслабьте шею.  Начинаем вращать  голову по часовой  стрелке и против нее.  Делаем 10-15 повторений  в каждую сторону.  Стараемся выполнять  круговые вращения, по  полной амплитуде.  **Мышцы плеч**  **Подъем плеч**  Из вышеописанного  исходного положения,  начинаем поднимать  плечи вверх. Основная  задача стараться  поднимать их как можно  ближе к ушам. Данное  упражнение является  аналогом ШРАГОВ,  только выполняется без  веса. Количество  повторений не менее 20  Вращения плечами  Теперь немного  усложняем упражнение,  и начинаем вращать  плечи по часовой стрелке  и против. Не забываем  прогибаться и выводить  дельты вперед и назад.  Это даст нам  возможность работать в  максимальной  амплитуде. Так же,  делаем не менее 20  повторений. Опустите плечи.  Круговые вращения  руками  Снова немного  усложняем упражнение,  выпрямив полностью  руки. Теперь мы  максимально работаем  над разогревом плечевых  суставов. Вращать руки  можно как по часовой  стрелке, так и против.  **Основная часть**  **1** Планка классическая – 3 х 1,5 мин  Отжимания – 3 х 10 раз  Пресс – 4 х 20 раз  Скакалка (или имитация) – 4 х 50 раз  **Цикл повторить 4 раза**  Берпи – 3 х 10 раз  Отжимания – 3 х 10 раз  Пресс – 4 х 20 раз  Прыжки в разножке – 4 х 15 раз  Бег упоре с переключением – 4 х (10 + 15 сек)  **Цикл повторить 4 раза**  **Растяжка**  **Лежа на спине, ноги выпрямлены, одну прямую ногу подтягиваем к себе.**   1. Лягте на спину, вьrrянув ноги. 2. Поднимите одну ногу и захватите ее под коленом. 3. Сделайте выдох и медленно согните стопу по направлению к лицу (тыльное сгибание). 4. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 5. Вы должны ощущать растяжение в области ахиллова сухожилия.   Примечание. Если у вас есть какие-либо проблемы со спиной, то после растягивания вы должны согнуть выпрямленную ногу и медленно опустить ее на пол.  . **Толкаем стену.**   1. Встаньте прямо и чуть дальше вытянутой руки от стены. 2. Согните одну ногу вперед, вторая — прямая. 3. Упритесь в стенку, сохраняя прямую линию головы, шеи, спины, таза, находящейся сзади ноги. 4. Подошву находящейся сзади ноги не отрывайте от пола. 5. Сделайте выдох, согните руки, подайтесъ по направлению к стене и переместите вперед массу тела. 6. Сделайте выдох и согните колено находящейся спереди ноги по направлению к стене. 7. Зафиксируйте растяжение и расслабьтесь. 8. Вы должны ощущать растяжение в области икроножной мышцы и ахиллова сухожилия.  тянем носок на себя в наклоне стоя.  1. Встаньте прямо, сделайте полшага вперед одной ногой. 2. Носок задней ноги разворачиваем на 90 градусов, наружу. 3. Передняя нога должна быть выпрямлена. Руки на поясе, спина прямая. 4. Наклоняемся на переднюю ногу, спину держим прямо. 5. Тянем носок на себя. 6. Вы должны ощущать растяжение в области икроножной мышцы и ахиллова сухожилия. 7. Чтобы усилить растяжение одноименной рукой подтягиваем носок на себя.  Сидя на полу, тянем носок на себя рукой.  1. Сидя на полу, одну ногу сгибаем в колене и подтягиваем к себе. 2. На вытянутой вперед ноге подтягиваем носок (сгибаем стопу) на себя. Можем помогать ремнем, рукой усиливая растяжение в икроножной мышце. 3. Есть вариант, с прямой спиной делаем наклон на вытянутую ногу, при этом подтягиваем носок на себя. | Разминка проводится 10 минут  Основная часть проводиться 35 мин |