**Календарно тематическое планирование на март**

**Тренер Кузьмина А.С.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Число | Упражнения  | Количество подходов |
| 1,03,213,03,215.03.218.03.2110.03.2112.03.2115.03.2117.03.2119.03.2122.03.2124.03.2126.03.2129.03.2131.03.21 | **Разминка****Шейные отделы****позвоночника**Наклоны головыДанное упражнениевыполняется стоя. Спинадолжна быть прямой,плечи опущены вниз,мышцы шеирасслаблены. Опуститеголову стараясьдотянуться подбородкомдо груди. При этом,подаем плечи вперед иокругляем спину. Потомопрокидываем головуназад. А плечи разводим,выпятив грудь вперед.После, делаем наклон водну из сторон, стараясьдотянуться ухом доплеча. Таких наклоновмы делаем 10-15 вкаждую из сторон.Круговые вращенияголовойПозиция для упражнениятакая расслабьте шею.Начинаем вращатьголову по часовойстрелке и против нее.Делаем 10-15 повторенийв каждую сторону.Стараемся выполнятькруговые вращения, пополной амплитуде.**Мышцы плеч****Подъем плеч**Из вышеописанногоисходного положения,начинаем подниматьплечи вверх. Основнаязадача старатьсяподнимать их как можноближе к ушам. Данноеупражнение являетсяаналогом ШРАГОВ,только выполняется безвеса. Количествоповторений не менее 20Вращения плечамиТеперь немногоусложняем упражнение,и начинаем вращатьплечи по часовой стрелкеи против. Не забываемпрогибаться и выводитьдельты вперед и назад.Это даст намвозможность работать вмаксимальнойамплитуде. Так же,делаем не менее 20повторений. Опустите плечи.Круговые вращениярукамиСнова немногоусложняем упражнение,выпрямив полностьюруки. Теперь мымаксимально работаемнад разогревом плечевыхсуставов. Вращать рукиможно как по часовойстрелке, 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 минутОсновная часть проводиться 35 мин |