|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дні** | **Зміст тренування** | **Тривалість** |
| **Четвер**  **02.04.20** | 1. Розминка на місці:   1. Обертання руками вперед та назад, двома відразу й по черзі: від кисті, від ліктя, від плеча. Струшуючі рухи від кисті, від ліктя, всією рукою. 2. Підйом до грудей по черзі правого й лівого коліна якнайвище (тримати рівновагу, верхня частина корпуса не рухається. 3. Перехід перекатом з п’яток на носки й з носків на п'яти 4. Струшуючі рухи ногами 5. Широка стійка ноги нарізно, присідання на праву ногу, на ліву, посередині. П'яти від підлоги не відриваються, спина пряма. 6. Широка стійка ноги нарізно, швидкі повороти стегон вправо - вліво. Верхня частина корпуса на місці.   1. Розвиток гнучкості.   Комплекс динамічних вправ на гнучкість (на гімнастичній стінці) 1. В. п. - ліва нога убік в упорі на гімнастичній стінці, її ступня паралельна полу: повільні повороти (8-10 разів) лівої ноги в тазостегновому суглобі, тримаючись руками за жердини. Hе міняючи вихідного положення, перейти до виконання вправи 2. 2. В. п. - вправи 1: пружинисті згинання лівої ноги в колінному суглобі (5-6 разів). Руками перехопити жердини, прийнявши стійке положення. Ступня лівої ноги паралельна підлоги. Hе міняючи положення ніг, перейти до виконання вправи 3. 3. В. п. - вправи 2, хват руками ліворуч і праворуч від правої ступні, паралельної підлоги: повільні й плавні нахили тулуба до випрямленної лівої ноги (8-10 разів), не міняючи положення її ступні. Hе опускаючи лівої ноги з гімнастичної стінки, перейти до виконання вправи 4. 4. В. п. - ліва нога убік в упорі на гімнастичній стінці, тулуб нахилен вперед, руки опираються на жердину, ступня правої ноги відставлена убік на 50-70 см від площини гімнастичної стінки під кутом до неї 45-50 градусів: з поворотом лівої ноги в тазостегновому суглобі підтягти таз вперед до гімнастичної стінки, потім прогнутися в попереку й виконати нахил тулуба вліво до прямої ноги. Виконати весь комплекс із вправ 1-4 для іншої ноги.   1. Заминка. Вправи на відновлення дихання. | **60’** |
| **Вівторок**  **07.04.20** | 1. Розминка: 2. Обертання руками вперед та назад, двома відразу й по черзі: від кисті, від ліктя, від плеча. Струшуючі рухи від кисті, від ліктя, всією рукою. 2. Підйом до грудей по черзі правого й лівого коліна якнайвище (тримати рівновагу, верхня частина корпуса не рухається. 3. Перехід перекатом з п’яток на носки й з носків на п'яти 4. Струшуючі рухи ногами 5. Широка стійка ноги нарізно, присідання на праву ногу, на ліву, посередині. П'яти від підлоги не відриваються, спина пряма. 6.Широка стійка ноги нарізно, швидкі повороти стегон вправо - вліво. Верхня частина корпуса на місці. 3. Розвиток координаційних здібностей: 4. Протягом однієї хвилини зберігайте рівновагу, балансуючи на правій або лівій нозі, з розведеними в сторони руками. При цьому голову потрібно повертати по черзі то в одну, то іншу сторону. 5. Стоячи в такому положенні, відбивайте м’яч від стіни і ловіть. Погляд весь час повинен бути спрямований тільки на м’ячик. 6. Підкидайте правою рукою, а ловите лівою і навпаки. Далі, підкидайте обидва м’ячика відразу, але правою рукою ловіть лівий м’ячик, а лівою — правий. 7. Встаньте прямо. Одночасно робіть обертальні рухи правою рукою по ходу годинникової стрілки, а лівою рукою проти годинникової стрілки. Після 15 обертань поміняйте напрям руху і зробіть ще 15 оборотів в протилежну сторону. 8. Праву долоню розмістіть на висоті 10 сантиметрів над своєю головою. Ліву долоню навпроти живота. Проводьте одночасні руху двома руками. Права рука опускається на тім’я і піднімається, а ліва описує в повітрі коло рухами, паралельні животу. 9. Станьте прямо, витягніть руку вперед. Випрямлена рука робить рухи по ходу годинникової стрілки, одночасно кисть цієї руки рухається проти годинникової стрілки. Рухатися треба плавно, не робіть ривки. Після 15 повторів, то ж повторіть іншою рукою. 10. Випрямивши дві руки, витягніть їх вперед. Однією рукою робіть рухи довільно. Іншою рукою малюєте будь-які геометричні фігури. І так зробіть 15 повторень. Після цього, завдання для обох рук поміняйте місцями. | **60’** |
| **Четвер**  **09.04.20** | 1. Розминка: 2. Повільно обертайте голову по колу в одну, потім в іншу сторону. 2. Потягніть шию спочатку назад. Відкинувши голову, затримайтеся в цьому положенні на 5-10 секунд. Повторіть кілька разів. Пригорнувши підборіддя до грудей, потягніть шию вперед. Затримайтеся в цьому положенні на 5-10 секунд. Повторіть кілька разів. 3. Маховим рухом підніміть руки вперед. Виконайте кілька обертань у плечах вперед та назад. Відведіть одне плече якнайдалі назад, затримайтеся в цьому положенні на 10 секунд, потім повторіть на іншу сторону. 4. Підніміть лікоть нагору, потягніть його назад 5-10 секунд, потім повторіть на іншу сторону. Потягніться 5 секунд назад, потім 5-10 секунд вперед, потім вправо й вліво. Повторіть вправу кілька разів. Піднявши обидві руки над головою, потягніться вправо й вліво - по 10 секунд у кожну сторону. Потягніться нахилом вперед, поставивши ноги їх як можна ширше. Потягніться до лівої й до правої ноги. 5. Повороти корпуса для розслаблення м'язів спини. Повертайтеся поперемінно в обидва боки, затримуючись до 10 секунд у кінцевих положеннях. 6. Обертайте таз широкими круговими рухами - вправо й вліво. 3. **Розвиток силових якостей:**   1. Віджимання (згинання і розгинання рук) в упорі лежачи.Виконуються з початкового положення: упор лежачи, прямі руки на ширині плечей, ноги спираються на носки, спина випрямлена. Віджиматися можна спираючись на долоні. Але для зміцнення грон рук, зап'ястних суглобів і пальців рекомендуються віджимання з опорою на кулаках, на п'яти, чотирьох, трьох (на великому, вказівному і середньому) і двох (великому і вказівному) пальцях, а також на тильних сторонах долонь. Кількість віджимань необхідно збільшувати поступово. Вправу необхідно виконувати в різних режимах роботи м'язів: в довільному або максимальному темпі режимі.  2. Згинання і розгинання тіла в тазостегнових суглобах ("прокачування").  З В.П. в упорі лежачи, ноги якнайширше, прогнутися в поясниці, опустивши таз якнайнижче: не згинаючи прямих рук і ніг, ривком зігнутися в тазостегнових суглобах до максимуму, і повернутися в В.П. Повторювати 10-20 раз в проміжках між виконанням серій віджимань і упорі лежачи, не міняючи при цьому В. П.  3. Підняття тулуба і ніг в сід кутом з положення лежачи на спні .  З В.П. лежачи на спині, руки витягнуті за голову: згинання тіла в тазостегнових суглобах, при цьому необхідно пальцями рук торкнутися підведених носків ніг, і повернутися в В.П. Вправу можна виконувати в рівномірному і невисокому темпі, з "вибуховим" характером розвитку м'язових зусиль і гранично можливим розслабленням при поверненні в В.П., а також з додатковим обтяженням на ноги і руки у вигляді манжет, накладок. Можна виконувати згинання-розгинання один, два, три або більш раз на один рахунок. В одному підході можна доводити граничне число повторень до 50-70 разів, або виконувати серіями по 15-40 разів, з різною кількістю повторень на один рахунок. Загальне число повторень вправи може досягати 100-150 разів за тренування.  4. Підняття тулуба і ніг в сід кутом з поперемінним обертанням тулуба вліво-вправо.  З В.П. лежачи на спині, руки витягнуті за голову, ноги злегка зігнуті в колінах: зігнутися в тазостегнових суглобах і, повертаючись по черзі вправо-вліво лівим або правим ліктем (або плечем), прагнути торкнутися правого (лівого) коліна і повернутися в В.П. Дозування, як і в попередній вправі.  5. Підняття ніг з положення лежачи на спині.  З В.П. лежачи на спині, руки витягнуті за голову: підняти ноги вгору і, згинаючи тулуб, опустити їх за голову, торкнувшися носками підлоги. Ноги намагатися тримати прямими. Повторювати від 10 до 50 разів в 3-5 підходах. Вправу можна виконувати з додатковим обтяженням на ногах і з різною кількістю повторень на один рахунок.  6. Підняття тулуба з положення лежачи на спині. | **60’** |
| **Вівторок**  **14.04.20** | 1. Розминка:   1. Обертання руками вперед та назад, двома відразу й по черзі: від кисті, від ліктя, від плеча. Струшуючі рухи від кисті, від ліктя, всією рукою. 2. Підйом до грудей по черзі правого й лівого коліна якнайвище (тримати рівновагу, верхня частина корпуса не рухається. 3. Перехід перекатом з п’яток на носки й з носків на п'яти 4. Струшуючі рухи ногами 5. Широка стійка ноги нарізно, присідання на праву ногу, на ліву, посередині. П'яти від підлоги не відриваються, спина пряма. 6. Широка стійка ноги нарізно, швидкі повороти стегон вправо - вліво. Верхня частина корпуса на місці.  2. Розвиток висоти стрибка:  1. Підскоки на одній нозі з підняттям зігнутої в коліні ноги до грудей і через сторону до плеча:  1) виконуючи підскік на стопі лівої ноги, одночасно підняти зігнуту в коліні праву ногу вгору до плеча, опускаючи праву ногу, повторити підскік на лівій;  2) виконати те ж, але на іншій нозі;  3) Виконуючи підскік на стопі лівої ноги, одночасно підняти зігнуту в коліні праву ногу до плеча через сторону; опускаючи праву ногу, до плеча через сторону; опускаючи праву ногу, повторити підскік на лівій нозі;  4) Виконати те ж, але для іншої ноги.  Весь описаний цикл з чотирьох дій можна виконувати і на один рахунок. В одній серії повторювати від 20 до 60 разів. В одному тренуванні можна періодично включати 2-4 серії таких підскоків.  2. Стрибки на двох ногах вгору з підтяганням колін до грудей.  Вправа виконується на місці по 10-20 стрибків в одній серії. Відштовхування повинне бути пружним і швидким.  3. Стрибки вгору з розведенням прямих ніг в сторони, дістаючи пальцями рук носки ніг.  Вправа виконується на місці по 10-20 разів, відштовхування повинне бути пружним і швидким.  4. Підскоки в присіді поперемінно на лівій і правій нозі, протилежна нога одночасно з підскоком різким рухом випрямляється вперед.  Виконувати по 10-20 підскоків на кожній нозі в одній серії. Рівновагу підтримувати руками.  5. Стрибки вгору з поперемінним розведенням прямих ніг в шпагат.  Виконується по 5-10 разів, і лише після ретельної розминки, амплітуду розведення ніг збільшувати поступово.  6. Стрибки вгору на підвищення (сходинки, дерев'яні тумби і т. д.). Виконується поштовхом двох ніг за допомогою маху руками вгору, повторювати 10-20 разів. Висоту стрибків необхідно збільшувати поступово.  7. Стрибки вниз з тумби заввишки 50-100 см з подальшим миттєвим вистрибуванням вгору.  Виконується 2-4 серії по 6-10 стрибків в кожній. Приземлення повинне бути пружним. Амортизація і подальше відштовхування повинні виконуватися як єдина, цілісна дія | **60’** |
| **Четвер**  **16.04.20** | 1. Розминка: 2. Згинання колін. Поставивши ноги разом, нахиліться вперед і покладіть руки на коліна. Присідаючи, зігніть коліна, потім поверніться у вихідне положення. 2. Обертання колін. Поставивши ноги разом, нахиліться вперед і покладіть руки на коліна. Рухайте колінами по маленькому колу вправо (вісім разів), потім вліво (вісім разів). 3. Вправа для спини й ніг. Встаньте прямо, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Нахиліться вперед, стосуючись руками підлоги перед собою. Трохи підніміться, потім нахиліться знову, тепер ведучи руки за лінію ніг. Поверніться у вихідне положення й нахиліться якнайдалі назад. Повторіть вправу вісім разів. 4. Нахили корпуса. Широка стійка ноги нарізно. Нахиліться вперед. Потім скрутіть корпус, дістаючи лівою рукою до правої ноги. Поверніться у вихідне положення, потім нахиліться, дістаючи правою рукою до лівої ноги. Повторіть вправу вісім разів. 5. Вправа для внутрішніх поверхонь стегон і тазостегнових суглобів. Сядьте на підлогу, широко розсунувши ноги. Нахиліться вперед, витягаючи руки долонями вниз перед собою й стосуючись підборіддям підлоги. Нахиліться якнайдалі, потім поверніться у вихідне положення. Повторіть вправу вісім разів. 3. Розвиток витривалості:   1. В. п. - стоячи обличчям до гімнастичної стінки в широкій стійці, ступні паралельні, руками захопити жердини на рівні грудей: почергові повороти всередину правою й лівою ногою в тазостегновому суглобі (по 8-12 разів), поступово розводячи ноги в сторони до максимуму (до поперечного шпагату). Hе міняючи положення, перейти до виконання наступної вправи. 2. В. п.  - як і у вправі 8: розгорнутися вліво й пружинистими рухами опуститися в шпагат лівої. Розгорнутися й перейти в шпагат іншою ногою. 3. В. п. - стоячи правим боком у гімнастичної стінки, ноги разом, правою рукою узятися за жердину: виконати 10 махів вперед випрямленною лівою ногою з поступовим збільшенням амплітуди рухів.  4. В. п. - стоячи обличчям до гімнастичної стінки, ноги разом, правою рукою узятися за жердину на рівні грудей, а лівою на рівні живота: виконати 10 махів убік випрямленною правою ногою з одночасним відхиленням тулуба вліво, ступня паралельна полу, а пальці розігнуті (носок "на себе"). 5. В. п. - стоячи правим боком у гімнастичної стінки, ноги разом, правою рукою узятися за жердину на рівні грудей, а лівою - на рівні живота й трохи поперед проекції тіла: виконати 10 махів назад випрямленною правою ногою з одночасним нахилом тулуба вперед прогнувшись, голову повернути впівоборота вправо й поглядом контролювати траекторію руху п'яти. Виконати вправи 10-12 для іншої ноги. 6. В. п. - стоячи боком у гімнастичної стінки, однойменна нога, зігнута в колінному суглобі - убік, в упорі на жердині, ступня впирається в гімнастичну стінку, однойменною рукою узятися за жердину вище коліна: пружинисті нахили тулуба вперед, пальцями або долонями обох рук торкаючись підлоги. Наприкінці вправи зафіксувати кінцеве положення на 10-15 секунд. Потім повернутися в в. п. і виконати вправу для іншої ноги. 7. В. п. - стоячи спиною до гімнастичної стінки на лівій нозі, права пряма нога в упорі на жердині, її ступня паралельна полу, правою рукою узятися за жердину на рівні плеча. Подати таз вперед, прогнутися в попереку й виконати 10 поворотів назад (пронація-супінація) у тазостегновому суглобі. Потім повторити вправу для іншої ноги. 8. В. п. - стоячи спиною до гімнастичної стінки, ноги на ширині плечей, руками узятися за жердини за головою: подати таз вперед, прогнутися в попереку й виконати 8-10 максимальних нахилів тулуба назад, поступово опуская рівень хвата руками. | **60’** |
| **Вівторок**  **21.04.20 –**  **Четвер**  **23.04.20** | 1. Розминка:   1.Повільно обертайте голову по колу в одну, потім в іншу сторону. 2. Потягніть шию спочатку назад. Відкинувши голову, затримайтеся в цьому положенні на 5-10 секунд. Повторіть кілька разів. Пригорнувши підборіддя до грудей, потягніть шию вперед. Затримайтеся в цьому положенні на 5-10 секунд. Повторіть кілька разів. 3. Маховим рухом підніміть руки вперед. Виконайте кілька обертань у плечах вперед та назад. Відведіть одне плече якнайдалі назад, затримайтеся в цьому положенні на 10 секунд, потім повторіть на іншу сторону. 4. Підніміть лікоть нагору, потягніть його назад 5-10 секунд, потім повторіть на іншу сторону. Потягніться 5 секунд назад, потім 5-10 секунд вперед, потім вправо й вліво. Повторіть вправу кілька разів. Піднявши обидві руки над головою, потягніться вправо й вліво - по 10 секунд у кожну сторону. Потягніться нахилом вперед, поставивши ноги їх як можна ширше. Потягніться до лівої й до правої ноги. 5. Повороти корпуса для розслаблення м'язів спини. Повертайтеся поперемінно в обидва боки, затримуючись до 10 секунд у кінцевих положеннях. 6. Обертайте таз широкими круговими рухами - вправо й вліво.  2. Розвиток швидкості:   1. Біг з високим підніманням стегна. 2-3 підходи зі зниженням швидкості. 2. Біг з високим підніманням стегна з опорою руками на бар’єр. 2-3 рази зі значним зниженням швидкості. 3. Лежачи на спині, ноги вгору, рухи ногами як при бігу. 2-3 рази зі зниженням швидкості рухів. 4. Імітація бігу однією ногою на місці. Проносячи махову ногу назад, ступнею швидко і енергійно торкатися землі. 10-15 разів кожною ногою, 2-3 підходи. 5. Біг підтюпцем — маленькими, але дуже швидкими вільними кроками, 3-5 раз по 50-100 м. Слід звернути увагу на те, щоб гомілка за інерцією рухалася вперед і активно разом зі стегном вниз-назад; 6. Біг з високим підніманням стегна з подальшою «загрібаючою» постановкою ноги близько до проекції загального центру ваги тіла на доріжку. 3-5 разів по 50-100 метрів; 7. Біг малими стрибками з повним відштовхуванням ступні. Приземлятися на випрямлену ногу. 3-5 разів по 50 м. | **120’** |