Индивидуальные задания для дистанционного обучения

**Отделение**: пауэрлифтинг

**Тренер-преподаватель**: Берлизов М.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **БУ6** | **Тема занятия** |
| 31.01.2022г. | **14.25-16.10**  **14.25-14.55**  Разминка: -бег на месте или прыжки на скакалке(5мин) Суставная разминка(10мин): - наклоны головы вперед, назад, влево, вправо 20повторов -круговые вращения в плечевых и локтевых суставах по 20-30 повторений в одну и другую сторону -рывки руками 20повторений -наклоны туловища вперёд назад, вправо и влево по 20 повторений -20приседаний - разминка для кистей, голени и пальцев - перекаты с ноги на ногу 20 повторений.  Комплекс подготовительный "табата" (15минут) 30секунд выполняем упражнение, 15секунд отдыхаем и выполняем следующие упражнение и так до конца круга. После каждого круга 2 минуты отдых и круг повторяется: 1) Скручивания лежа на полу на пресс 20-30повторений(30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=TnzEMaU3v78&ab_channel=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%84%D1%84%D0%9A%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D1%80%E2%80%94%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8B%D0%BE%D1%82SciApp> 15сек отдых 2) Выпады поочерёдно с двумя гантелями(бутылями) в руках 8-12 на каждую ногу(30сек) 15сек отдых 3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек) 15сек отдых 4) Отжимания от пола на скорость 30-40повторений (30сек) 15 сек отдых 5 ) Планка (30сек) 2мин отдых и круг повторяется. Всего выполняем 3-4 круга.  **14.55-15.05**  10 минут перерыв  **15.05-15.35**  Упражнения для развития гибкости:  1. Наклоны вперед из положения сидя  2. Подъем коленей к груди с опорой на локти  3. Наклоны корпуса в сторону к вытянутой ноге  4. Пружинки и наклоны сидя в позе бабочки  5. Подъемы в выпаде с руками вверх  6. Растяжка с опорой на колено  [**https://www.youtube.com/watch?v=TbHqQGIpkiw**](https://www.youtube.com/watch?v=TbHqQGIpkiw)  **15.35-15.45**  10 минут перерыв  **15.45-16.10**    Заминка. Растяжка:  Шпагат поперечный и продольный по 2 минуте на каждую сторону (4 минут). Растяжка для ягодичных и бицепса бедра лёжа на коврике по 3 минут(6минут). Растягиваем грудные мышцы (упираемся рукой в стену и разворачиваем корпус до слабых болевых ощущений и задерживаемся в этом положении на 2минуты на каждую сторону) и спокойный шаг по комнате(1мин)  <https://www.youtube.com/watch?v=c_gDufWjywE> | ОФП, упражнения для развития гибкости |
| 1.02.2022г. | **15.00-16.10**  **15.00-15.30**  Упражнения для развития ловкости  <https://www.youtube.com/watch?v=t5oq9DSJyBI>  1. Вращение рук вперед и назад по 20 повторений  2. Ловля предмета с локтя 5-15 повторений  3. Перебрасывание ноги через гимнастическую палку и ловля ее 10 повторений  4. Подброс мяча и хлопки руками 30повторений  5. Ловля мяча за спиной 10-30 повторений  6. Прыжки ноги врозь-ноги вместе, классики, бегунки, перескоки  **15.30-15.40**  10 минут перерыв  **15.40-16.10** Заминка. Растяжка:  Шпагат поперечный и продольный по 2 минуте на каждую сторону (4 минут). Растяжка для ягодичных и бицепса бедра лёжа на коврике по 3 минут(6минут). Растягиваем грудные мышцы (упираемся рукой в стену и разворачиваем корпус до слабых болевых ощущений и задерживаемся в этом положении на 2минуты на каждую сторону) и спокойный шаг по комнате(1мин)  <https://www.youtube.com/watch?v=c_gDufWjywE> | ОФП упражнения для развития ловкости |
| 3.02.2022г. | **15.00-16.10**  **15.00-15.30**  Разминка: - бой с тенью или бег на месте(5мин)  Суставная разминка(10мин):  - наклоны головы вперед, назад, влево, вправо 20повторов -круговые вращения в плечевых и локтевых суставах по 20-30 повторений в одну и другую сторону -рывки руками 20повторений -наклоны туловища вперёд, назад, вправо и влево по 20 повторений -20приседаний - разминка для кистей, голени и пальцев - перекаты с ноги на ногу 20 повторений.  <https://www.youtube.com/watch?v=BVEWh2EczLc&ab_channel=%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2>   Комплекс подготовительный "табата" (15минут) 30секунд выполняем упражнение, 15секунд отдыхаем и выполняем следующие упражнение и так до конца круга. После каждого круга 2 минуты отдых и круг повторяется: 1) Выпады поочерёдно с двумя гантелями(бутылями) в руках 8-12 на каждую ногу(30сек) <https://www.youtube.com/watch?v=h30HX_xkeGE&ab_channel=%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%94%D0%BE%D0%BC%D0%B0> 15сек отдых 2) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=uOcKCOJCtPI&ab_channel=MakeFitness> 15сек отдых  3) Отжимания от пола на скорость 30-40повторений (30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=EZf7IDkxnLc&ab_channel=%D0%98%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D1%82%D1%83%D0%BD>  15 сек отдых 4) Скручивания лежа на полу на пресс 20-30повторений(30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=TnzEMaU3v78&ab_channel=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%84%D1%84%D0%9A%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D1%80%E2%80%94%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8B%D0%BE%D1%82SciApp> 15 сек отдых 5) Планка (30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=0JtBS11DGDk&ab_channel=%D0%AE%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%BB%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B2>  2мин отдых и круг повторяется. Всего выполняем 3-4 круга.  **16.55-17.05**  10 минут перерыв  **17.05-17.35** Между подходами отдых – 90сек  1. Присед с узкой постановкой ног с акцентом на квадрицепс (с гантелями) 6по25  <https://www.youtube.com/watch?v=e-9fPw72CUk&ab_channel=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%84%D1%84%D0%9A%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D1%80%E2%80%94%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8B%D0%BE%D1%82SciApp> 2. Выпады с гантелями 6по20  <https://www.youtube.com/watch?v=h30HX_xkeGE&ab_channel=%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%94%D0%BE%D0%BC%D0%B0> 3. Выпрыгивания с весом с глубокого седа 4по20 4. Наклоны с гантелями на прямых ногах (бицепс бедра) 4по25  <https://www.youtube.com/watch?v=R7qf4eaRsq0&ab_channel=yourfit> 5. Сгибание ног лёжа на полу гантелей или 5литрушкой <https://www.youtube.com/watch?v=FV49sjWCcq8&ab_channel=SportCasta>  Заминка. Растяжка:  Шпагат поперечный и продольный по 5 минут на каждую сторону (15 минут). Растяжка для ягодичных и бицепса бедра лёжа на коврике по 5 минут(10минут). Растягиваем грудные мышцы (упираемся рукой в стену и разворачиваем корпус до слабых болевых ощущений и задерживаемся в этом положении на 2минуты на каждую сторону) и спокойный шаг по комнате(1мин)  <https://www.youtube.com/watch?v=c_gDufWjywE> | ОФП упражнения для развития силовых качеств |
| 5.02.2022. | **14.25-16.10**  **14.25-14.55**  Разминка: -бег на месте или прыжки на скакалке(5мин) Суставная разминка(10мин): - наклоны головы вперед, назад, влево, вправо 20повторов -круговые вращения в плечевых и локтевых суставах по 20-30 повторений в одну и другую сторону -рывки руками 20повторений -наклоны туловища вперёд назад, вправо и влево по 20 повторений -20приседаний - разминка для кистей, голени и пальцев - перекаты с ноги на ногу 20 повторений.  Комплекс подготовительный "табата" (15минут) 30секунд выполняем упражнение, 15секунд отдыхаем и выполняем следующие упражнение и так до конца круга. После каждого круга 2 минуты отдых и круг повторяется: 1) 1) Ведение баскетбольного мяча 2 минуты правой и левой рукой  <https://www.youtube.com/watch?v=mOb7XOnsa1g>  15сек отдых 2) Выпады поочерёдно с двумя гантелями(бутылями) в руках 8-12 на каждую ногу(30сек) 15сек отдых 3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек) 15сек отдых 4) Отжимания от пола на скорость 30-40повторений (30сек) 15 сек отдых 5) Скручивания лежа на полу на пресс 20-30повторений(30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=TnzEMaU3v78&ab_channel=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%84%D1%84%D0%9A%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D1%80%E2%80%94%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8B%D0%BE%D1%82SciApp> 15 сек отдых 6) Планка (30сек) 2мин отдых и круг повторяется. Всего выполняем 3-4 круга.  **14.55-15.05**  10 минут перерыв  **15.05-15.35**  Упражнения для развития ловкости  <https://www.youtube.com/watch?v=t5oq9DSJyBI>  1. Вращение рук вперед и назад по 20 повторений  2. Ловля предмета с локтя 5-15 повторений  3. Перебрасывание ноги через гимнастическую палку и ловля ее 10 повторений  4. Подброс мяча и хлопки руками 30повторений  5. Ловля мяча за спиной 10-30 повторений  6. Прыжки ноги врозь-ноги вместе, классики, бегунки, перескоки  **15.35-15.45** 10минут перерыв  **15.45-16.10** Заминка. Растяжка:  Шпагат поперечный и продольный по 5 минут на каждую сторону (15 минут). Растяжка для ягодичных и бицепса бедра лёжа на коврике по 5 минут(10минут). Растягиваем грудные мышцы (упираемся рукой в стену и разворачиваем корпус до слабых болевых ощущений и задерживаемся в этом положении на 2минуты на каждую сторону) и спокойный шаг по комнате(1мин)  <https://www.youtube.com/watch?v=c_gDufWjywE> | ОФП упражнения для развития ловкости |

Индивидуальные задания для дистанционного обучения

**Отделение**: пауэрлифтинг

**Тренер-преподаватель**: Берлизов М.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **БУ1** | **Тема занятия** |
| 31.01.2022г. | **09.40-10.50**  **09.40-10.10**  Разминка: - бой с тенью или бег на месте(5мин)  Суставная разминка(10мин):  - наклоны головы вперед, назад, влево, вправо 20повторов -круговые вращения в плечевых и локтевых суставах по 20-30 повторений в одну и другую сторону -рывки руками 20повторений -наклоны туловища вперёд, назад, вправо и влево по 20 повторений -20приседаний - разминка для кистей, голени и пальцев - перекаты с ноги на ногу 20 повторений.  <https://www.youtube.com/watch?v=BVEWh2EczLc&ab_channel=%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2>   Комплекс подготовительный "табата" (15минут) 30секунд выполняем упражнение, 15секунд отдыхаем и выполняем следующие упражнение и так до конца круга. После каждого круга 2 минуты отдых и круг повторяется: 1) Берпи 8-12повторений(30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=egmD0-o9MME&ab_channel=%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%91%D1%80%D0%BE> 15сек отдых 2) Выпады поочерёдно с двумя гантелями(бутылями) в руках 8-12 на каждую ногу(30сек) <https://www.youtube.com/watch?v=h30HX_xkeGE&ab_channel=%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%94%D0%BE%D0%BC%D0%B0> 15сек отдых 3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=uOcKCOJCtPI&ab_channel=MakeFitness> 15сек отдых  4) Отжимания от пола на скорость 30-40повторений (30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=EZf7IDkxnLc&ab_channel=%D0%98%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D1%82%D1%83%D0%BD>  15 сек отдых 5) Скручивания лежа на полу на пресс 20-30повторений(30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=TnzEMaU3v78&ab_channel=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%84%D1%84%D0%9A%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D1%80%E2%80%94%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8B%D0%BE%D1%82SciApp> 15 сек отдых 6) Планка (30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=0JtBS11DGDk&ab_channel=%D0%AE%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%BB%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B2>  2мин отдых и круг повторяется. Всего выполняем 3-4 круга.  **10.10-10.20**  10 минут перерыв  **10.20-10.50** Между подходами отдых – 90сек  1. Якутская вертушка 5 по 5-10 повторений <https://www.youtube.com/watch?v=LIXXedSgIDA>  15сек отдых 2. Выпады с гантелями 6 по 20  <https://www.youtube.com/watch?v=h30HX_xkeGE&ab_channel=%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%94%D0%BE%D0%BC%D0%B0> 3. Выпрыгивания с весом с глубокого седа 4 по 20  Заминка. Растяжка:  Шпагат поперечный и продольный по 5 минут на каждую сторону (15 минут). Растяжка для ягодичных и бицепса бедра лёжа на коврике по 5 минут(10минут). Растягиваем грудные мышцы (упираемся рукой в стену и разворачиваем корпус до слабых болевых ощущений и задерживаемся в этом положении на 2минуты на каждую сторону) и спокойный шаг по комнате(1мин)  <https://www.youtube.com/watch?v=c_gDufWjywE> | ОФП, элементы национальных видов спорта |
| 2.02.2022г. | **09.40-10.50**  **09.40-10.10**  Разминка: - бой с тенью или бег на месте(5мин)  Суставная разминка(10мин):  - наклоны головы вперед, назад, влево, вправо 20повторов -круговые вращения в плечевых и локтевых суставах по 20-30 повторений в одну и другую сторону -рывки руками 20повторений -наклоны туловища вперёд, назад, вправо и влево по 20 повторений -20приседаний - разминка для кистей, голени и пальцев - перекаты с ноги на ногу 20 повторений.  <https://www.youtube.com/watch?v=BVEWh2EczLc&ab_channel=%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2>   Комплекс подготовительный "табата" (15минут) 30секунд выполняем упражнение, 15секунд отдыхаем и выполняем следующие упражнение и так до конца круга. После каждого круга 2 минуты отдых и круг повторяется: 1) Берпи 8-12повторений(30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=egmD0-o9MME&ab_channel=%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%91%D1%80%D0%BE> 15сек отдых 2) Выпады поочерёдно с двумя гантелями(бутылями) в руках 8-12 на каждую ногу(30сек) <https://www.youtube.com/watch?v=h30HX_xkeGE&ab_channel=%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%94%D0%BE%D0%BC%D0%B0> 15сек отдых 3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=uOcKCOJCtPI&ab_channel=MakeFitness> 15сек отдых  4) Отжимания от пола на скорость 30-40повторений (30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=EZf7IDkxnLc&ab_channel=%D0%98%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D1%82%D1%83%D0%BD>  2мин отдых и круг повторяется. Всего выполняем 3-4 круга.  Экипировка для пауэрлифтинга:  <https://www.youtube.com/watch?v=oojLYlwdKoU>  **10.10-10.20**  10 минут перерыв  **10.20-10.50** Имитация нападающего удара в волейболе (полное выполнение). Обратить внимание на соблюдение техники безопасности. Выполнять упражнение не в полную силу, но максимально правильно и технично  <https://www.youtube.com/watch?v=-Gdops23Bw8>  Заминка. Растяжка:  Шпагат поперечный и продольный по 5 минут на каждую сторону (15 минут). Растяжка для ягодичных и бицепса бедра лёжа на коврике по 5 минут(10минут). Растягиваем грудные мышцы (упираемся рукой в стену и разворачиваем корпус до слабых болевых ощущений и задерживаемся в этом положении на 2минуты на каждую сторону) и спокойный шаг по комнате(1мин)  <https://www.youtube.com/watch?v=c_gDufWjywE> | Экипировка для пауэрлифтинга, волейбол |
| 4.02.2022. | **09.40-10.50**  **09.40-10.10**  Разминка: - бой с тенью или бег на месте(5мин)  Суставная разминка(10мин):  - наклоны головы вперед, назад, влево, вправо 20повторов -круговые вращения в плечевых и локтевых суставах по 20-30 повторений в одну и другую сторону -рывки руками 20повторений -наклоны туловища вперёд, назад, вправо и влево по 20 повторений -20приседаний - разминка для кистей, голени и пальцев - перекаты с ноги на ногу 20 повторений.  <https://www.youtube.com/watch?v=BVEWh2EczLc&ab_channel=%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2>   Комплекс подготовительный "табата" (15минут) 30секунд выполняем упражнение, 15секунд отдыхаем и выполняем следующие упражнение и так до конца круга. После каждого круга 2 минуты отдых и круг повторяется: 1) Ведение баскетбольного мяча 2 минуты правой и левой рукой  <https://www.youtube.com/watch?v=mOb7XOnsa1g>  15сек отдых 2) Выпады поочерёдно с двумя гантелями(бутылями) в руках 8-12 на каждую ногу(30сек) <https://www.youtube.com/watch?v=h30HX_xkeGE&ab_channel=%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%94%D0%BE%D0%BC%D0%B0> 15сек отдых 3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=uOcKCOJCtPI&ab_channel=MakeFitness> 15сек отдых  4) Отжимания от пола на скорость 30-40повторений (30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=EZf7IDkxnLc&ab_channel=%D0%98%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D1%82%D1%83%D0%BD>  15 сек отдых 5) Скручивания лежа на полу на пресс 20-30повторений(30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=TnzEMaU3v78&ab_channel=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%84%D1%84%D0%9A%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D1%80%E2%80%94%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8B%D0%BE%D1%82SciApp> 15 сек отдых 6) Планка (30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=0JtBS11DGDk&ab_channel=%D0%AE%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%BB%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B2>  2мин отдых и круг повторяется. Всего выполняем 3-4 круга.  **10.10-10.20**  10 минут перерыв  **10.20-10.50** Между подходами отдых – 90сек  Экипировка для пауэрлифтинга:  <https://www.youtube.com/watch?v=jSNXNaPl91M>   Заминка. Растяжка:  Шпагат поперечный и продольный по 5 минут на каждую сторону (15 минут). Растяжка для ягодичных и бицепса бедра лёжа на коврике по 5 минут(10минут). Растягиваем грудные мышцы (упираемся рукой в стену и разворачиваем корпус до слабых болевых ощущений и задерживаемся в этом положении на 2минуты на каждую сторону) и спокойный шаг по комнате(1мин)  <https://www.youtube.com/watch?v=c_gDufWjywE> | Экипировка для пауэрлифтинга, баскетбол |

Индивидуальные задания для дистанционного обучения

**Отделение**: пауэрлифтинг

**Тренер-преподаватель**: Берлизов М.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **БУ2** | **Тема занятия** |
| 1.02.2022г. | **16.25-17.35**  **16.25-16.55**  Разминка: - бой с тенью или бег на месте(5мин)  Суставная разминка(10мин):  - наклоны головы вперед, назад, влево, вправо 20повторов -круговые вращения в плечевых и локтевых суставах по 20-30 повторений в одну и другую сторону -рывки руками 20повторений -наклоны туловища вперёд, назад, вправо и влево по 20 повторений -20приседаний - разминка для кистей, голени и пальцев - перекаты с ноги на ногу 20 повторений.  <https://www.youtube.com/watch?v=BVEWh2EczLc&ab_channel=%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2>   Комплекс подготовительный "табата" (15минут) 30секунд выполняем упражнение, 15секунд отдыхаем и выполняем следующие упражнение и так до конца круга. После каждого круга 2 минуты отдых и круг повторяется: 1) Берпи 8-12повторений(30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=egmD0-o9MME&ab_channel=%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%91%D1%80%D0%BE> 15сек отдых 2) Выпады поочерёдно с двумя гантелями(бутылями) в руках 8-12 на каждую ногу(30сек) <https://www.youtube.com/watch?v=h30HX_xkeGE&ab_channel=%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%94%D0%BE%D0%BC%D0%B0> 15сек отдых 3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=uOcKCOJCtPI&ab_channel=MakeFitness> 15сек отдых  4) Отжимания от пола на скорость 30-40повторений (30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=EZf7IDkxnLc&ab_channel=%D0%98%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D1%82%D1%83%D0%BD>  2мин отдых и круг повторяется. Всего выполняем 3-4 круга.  Экипировка для пауэрлифтинга:  <https://www.youtube.com/watch?v=oojLYlwdKoU>  **16.55-17.05**  10 минут перерыв  **17.05-17.35** Имитация нападающего удара в волейболе (полное выполнение). Обратить внимание на соблюдение техники безопасности. Выполнять упражнение не в полную силу, но максимально правильно и технично  <https://www.youtube.com/watch?v=-Gdops23Bw8>   Заминка. Растяжка:  Шпагат поперечный и продольный по 5 минут на каждую сторону (15 минут). Растяжка для ягодичных и бицепса бедра лёжа на коврике по 5 минут(10минут). Растягиваем грудные мышцы (упираемся рукой в стену и разворачиваем корпус до слабых болевых ощущений и задерживаемся в этом положении на 2минуты на каждую сторону) и спокойный шаг по комнате(1мин)  <https://www.youtube.com/watch?v=c_gDufWjywE> | Экипировка для пауэрлифтинга, волейбол |
| 3.02.2022. | **16.25-17.35**  **16.25-16.55**  Разминка: - бой с тенью или бег на месте(5мин)  Суставная разминка(10мин):  - наклоны головы вперед, назад, влево, вправо 20повторов -круговые вращения в плечевых и локтевых суставах по 20-30 повторений в одну и другую сторону -рывки руками 20повторений -наклоны туловища вперёд, назад, вправо и влево по 20 повторений -20приседаний - разминка для кистей, голени и пальцев - перекаты с ноги на ногу 20 повторений.  <https://www.youtube.com/watch?v=BVEWh2EczLc&ab_channel=%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2>   Комплекс подготовительный "табата" (15минут) 30секунд выполняем упражнение, 15секунд отдыхаем и выполняем следующие упражнение и так до конца круга. После каждого круга 2 минуты отдых и круг повторяется:   1. Берпи 8-12повторений(30сек)   <https://www.youtube.com/watch?v=egmD0-o9MME&ab_channel=%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%91%D1%80%D0%BE>  15сек отдых 2) Выпады поочерёдно с двумя гантелями(бутылями) в руках 8-12 на каждую ногу(30сек) <https://www.youtube.com/watch?v=h30HX_xkeGE&ab_channel=%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%94%D0%BE%D0%BC%D0%B0> 15сек отдых 3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=uOcKCOJCtPI&ab_channel=MakeFitness> 15сек отдых  4) Отжимания от пола на скорость 30-40повторений (30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=EZf7IDkxnLc&ab_channel=%D0%98%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D1%82%D1%83%D0%BD>  15 сек отдых 5) Скручивания лежа на полу на пресс 20-30повторений(30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=TnzEMaU3v78&ab_channel=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%84%D1%84%D0%9A%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D1%80%E2%80%94%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8B%D0%BE%D1%82SciApp> 15 сек отдых 6) Планка (30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=0JtBS11DGDk&ab_channel=%D0%AE%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%BB%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B2>  2мин отдых и круг повторяется. Всего выполняем 3-4 круга.  **16.55-17.05**  10 минут перерыв  **17.05-17.35**  Эстафета(просмотр видео) <https://www.youtube.com/watch?v=gcqCay6TfpI>  Подтягивания на перекладине 3 на максимум Заминка. Растяжка:  Шпагат поперечный и продольный по 5 минут на каждую сторону (15 минут). Растяжка для ягодичных и бицепса бедра лёжа на коврике по 5 минут(10минут). Растягиваем грудные мышцы (упираемся рукой в стену и разворачиваем корпус до слабых болевых ощущений и задерживаемся в этом положении на 2минуты на каждую сторону) и спокойный шаг по комнате(1мин)  <https://www.youtube.com/watch?v=c_gDufWjywE> | Эстафеты , подтягивания на перекладине |
| 5.02.2022. | **16.25-17.35**  **16.25-16.55**  Разминка: - бой с тенью или бег на месте(5мин)  Суставная разминка(10мин):  - наклоны головы вперед, назад, влево, вправо 20повторов -круговые вращения в плечевых и локтевых суставах по 20-30 повторений в одну и другую сторону -рывки руками 20повторений -наклоны туловища вперёд, назад, вправо и влево по 20 повторений -20приседаний - разминка для кистей, голени и пальцев - перекаты с ноги на ногу 20 повторений.  <https://www.youtube.com/watch?v=BVEWh2EczLc&ab_channel=%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2>   Комплекс подготовительный "табата" (15минут) 30секунд выполняем упражнение, 15секунд отдыхаем и выполняем следующие упражнение и так до конца круга. После каждого круга 2 минуты отдых и круг повторяется: 1) 1) Ведение баскетбольного мяча 2 минуты правой и левой рукой  <https://www.youtube.com/watch?v=mOb7XOnsa1g>  15сек отдых 2) Выпады поочерёдно с двумя гантелями(бутылями) в руках 8-12 на каждую ногу(30сек) <https://www.youtube.com/watch?v=h30HX_xkeGE&ab_channel=%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%94%D0%BE%D0%BC%D0%B0> 15сек отдых 3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=uOcKCOJCtPI&ab_channel=MakeFitness> 15сек отдых  4) Отжимания от пола на скорость 30-40повторений (30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=EZf7IDkxnLc&ab_channel=%D0%98%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D1%82%D1%83%D0%BD>  15 сек отдых 5) Скручивания лежа на полу на пресс 20-30повторений(30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=TnzEMaU3v78&ab_channel=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%84%D1%84%D0%9A%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D1%80%E2%80%94%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8B%D0%BE%D1%82SciApp> 15 сек отдых 6) Планка (30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=0JtBS11DGDk&ab_channel=%D0%AE%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%BB%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B2>  2мин отдых и круг повторяется. Всего выполняем 3-4 круга.  **16.55-17.05**  10 минут перерыв  **17.05-17.35**  Экипировка для пауэрлифтинга: <https://www.youtube.com/watch?v=jSNXNaPl91M>   Заминка. Растяжка:  Шпагат поперечный и продольный по 5 минут на каждую сторону (15 минут). Растяжка для ягодичных и бицепса бедра лёжа на коврике по 5 минут(10минут). Растягиваем грудные мышцы (упираемся рукой в стену и разворачиваем корпус до слабых болевых ощущений и задерживаемся в этом положении на 2минуты на каждую сторону) и спокойный шаг по комнате(1мин)  <https://www.youtube.com/watch?v=c_gDufWjywE> | Экипировка для пауэрлифтинга, баскетбол |

Индивидуальные задания для дистанционного обучения

**Отделение**: пауэрлифтинг

**Тренер-преподаватель**: Берлизов М.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **СОГ-1/1** | **Тема занятия** |
| 31.01.2022г. | **8.15-9.25**  **8.15-8.45**  <https://www.youtube.com/watch?v=W3SfBX3PCt0>  **8.45-8.55**  10 минут перерыв  **8.55-9.25** <https://www.youtube.com/watch?v=W3SfBX3PCt0> | Правила соревнований по пауэрлифтингу |
| 2.02.2022г. | **8.15-9.25**  **8.15-8.45**  Разминка: -бег на месте или прыжки на скакалке(5мин) Суставная разминка(10мин): - наклоны головы вперед, назад, влево, вправо 20повторов -круговые вращения в плечевых и локтевых суставах по 20-30 повторений в одну и другую сторону -рывки руками 20повторений -наклоны туловища вперёд назад, вправо и влево по 20 повторений -20приседаний - разминка для кистей, голени и пальцев - перекаты с ноги на ногу 20 повторений.  Комплекс подготовительный "табата" (15минут) 30секунд выполняем упражнение, 15секунд отдыхаем и выполняем следующие упражнение и так до конца круга. После каждого круга 2 минуты отдых и круг повторяется: 1) Отжимания от пола на скорость 30-40повторений (30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=EZf7IDkxnLc&ab_channel=%D0%98%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D1%82%D1%83%D0%BD> 15сек отдых 2) Выпады поочерёдно с двумя гантелями(бутылями) в руках 8-12 на каждую ногу(30сек) 15сек отдых 3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек) 15сек отдых 4) Отжимания с отягощением на спине 5-8 повторений (30сек) 15 сек отдых 5) Скручивания лежа на полу на пресс 20-30повторений(30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=TnzEMaU3v78&ab_channel=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%84%D1%84%D0%9A%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D1%80%E2%80%94%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8B%D0%BE%D1%82SciApp> 15 сек отдых 6) Планка (30сек) 2мин отдых и круг повторяется. Всего выполняем 3-4 круга.  **8.45-8.55**  10 минут перерыв  **8.55-9.25**  Между подходами отдых – 90сек  1. Присед с узкой постановкой ног с акцентом на квадрицепс (с гантелями) 6по25  <https://www.youtube.com/watch?v=e-9fPw72CUk&ab_channel=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%84%D1%84%D0%9A%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D1%80%E2%80%94%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8B%D0%BE%D1%82SciApp> 2. Выпады с гантелями 6по20  <https://www.youtube.com/watch?v=h30HX_xkeGE&ab_channel=%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%94%D0%BE%D0%BC%D0%B0> 3. Выпрыгивания с весом с глубокого седа 4по20 4. Наклоны с гантелями на прямых ногах (бицепс бедра) 4по25  <https://www.youtube.com/watch?v=R7qf4eaRsq0&ab_channel=yourfit> 5. Сгибание ног лёжа на полу гантелей или 5литрушкой <https://www.youtube.com/watch?v=FV49sjWCcq8&ab_channel=SportCasta>  Заминка. Растяжка:  Шпагат поперечный и продольный по 5 минут на каждую сторону (15 минут). Растяжка для ягодичных и бицепса бедра лёжа на коврике по 5 минут(10минут). Растягиваем грудные мышцы (упираемся рукой в стену и разворачиваем корпус до слабых болевых ощущений и задерживаемся в этом положении на 2минуты на каждую сторону) и спокойный шаг по комнате(1мин)  <https://www.youtube.com/watch?v=c_gDufWjywE> | ОФП упражнения для развития силовых качеств |
| 4.02.2022г. | **8.15-9.25**  **8.15-8.45**  Разминка: -бег на месте или прыжки на скакалке(5мин) Суставная разминка(10мин): - наклоны головы вперед, назад, влево, вправо 20повторов -круговые вращения в плечевых и локтевых суставах по 20-30 повторений в одну и другую сторону -рывки руками 20повторений -наклоны туловища вперёд назад, вправо и влево по 20 повторений -20приседаний - разминка для кистей, голени и пальцев - перекаты с ноги на ногу 20 повторений.  Комплекс подготовительный "табата" (15минут) 30секунд выполняем упражнение, 15секунд отдыхаем и выполняем следующие упражнение и так до конца круга. После каждого круга 2 минуты отдых и круг повторяется: 1) Скручивания лежа на полу на пресс 20-30повторений(30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=TnzEMaU3v78&ab_channel=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%84%D1%84%D0%9A%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D1%80%E2%80%94%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8B%D0%BE%D1%82SciApp> 15сек отдых 2) Выпады поочерёдно с двумя гантелями(бутылями) в руках 8-12 на каждую ногу(30сек) 15сек отдых 3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек) 15сек отдых 4) Отжимания от пола на скорость 30-40повторений (30сек) 15 сек отдых 5 ) Планка (30сек) 2мин отдых и круг повторяется. Всего выполняем 3-4 круга.  **8.45-8.55**  10 минут перерыв  **8.55-9.25**  Имитация нападающего удара в волейболе (полное выполнение). Обратить внимание на соблюдение техники безопасности. Выполнять упражнение не в полную силу, но максимально правильно и технично  <https://www.youtube.com/watch?v=-Gdops23Bw8>  Заминка. Растяжка:  Шпагат поперечный и продольный по 5 минут на каждую сторону (15 минут). Растяжка для ягодичных и бицепса бедра лёжа на коврике по 5 минут(10минут). Растягиваем грудные мышцы (упираемся рукой в стену и разворачиваем корпус до слабых болевых ощущений и задерживаемся в этом положении на 2минуты на каждую сторону) и спокойный шаг по комнате(1мин)  <https://www.youtube.com/watch?v=c_gDufWjywE> | ОФП волейбол |
| 5.02.2022г. | **13.00-14.10**  **13.00-13.30**  Разминка: -бег на месте или прыжки на скакалке(5мин) Суставная разминка(10мин): - наклоны головы вперед, назад, влево, вправо 20повторов -круговые вращения в плечевых и локтевых суставах по 20-30 повторений в одну и другую сторону -рывки руками 20повторений -наклоны туловища вперёд назад, вправо и влево по 20 повторений -20приседаний - разминка для кистей, голени и пальцев - перекаты с ноги на ногу 20 повторений.  Комплекс подготовительный "табата" (15минут) 30секунд выполняем упражнение, 15секунд отдыхаем и выполняем следующие упражнение и так до конца круга. После каждого круга 2 минуты отдых и круг повторяется: 1) Отжимания от пола на скорость 30-40повторений (30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=EZf7IDkxnLc&ab_channel=%D0%98%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D1%82%D1%83%D0%BD> 15сек отдых 2) Выпады поочерёдно с двумя гантелями(бутылями) в руках 8-12 на каждую ногу(30сек) 15сек отдых 3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек) 15сек отдых 4) Отжимания с отягощением на спине 5-8 повторений (30сек) 15 сек отдых 5) Скручивания лежа на полу на пресс 20-30повторений(30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=TnzEMaU3v78&ab_channel=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%84%D1%84%D0%9A%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D1%80%E2%80%94%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8B%D0%BE%D1%82SciApp> 15 сек отдых 6) Планка (30сек) 2мин отдых и круг повторяется. Всего выполняем 3-4 круга.  **13.30-13.40**  10 минут перерыв  **13.40-14.10**  1. Подтягивание на перекладине 5по20  <https://www.youtube.com/watch?v=ky274kFzATo>   1. Тяга сумо 4-18   <https://www.youtube.com/watch?v=T-7Van3rs-0&ab_channel=%D0%95%D0%B2%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%D0%95%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87>  3. Тяга в наклоне гантелей 4по15  <https://www.youtube.com/watch?v=QGay_d26T9U&ab_channel=%D0%A2%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80>  4. Пуловер с гантелей 4по30  <https://www.youtube.com/watch?v=Zpen5apxTk4&ab_channel=%D0%A2%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80>  5.Наклоны с гантелями на одной ноге 4по15  <https://www.youtube.com/watch?v=R7qf4eaRsq0&ab_channel=yourfit>  6. Сгибания рук на бицепс с гантелями 4по15  <https://www.youtube.com/watch?v=uOcKCOJCtPI&ab_channel=MakeFitness>  7. Скручивания лежа на пресс 4по20 Отдых между подходами 60-90сек, отдых между упражнениями 120секунд  <https://www.youtube.com/watch?v=TnzEMaU3v78&ab_channel=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%84%D1%84%D0%9A%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D1%80%E2%80%94%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8B%D0%BE%D1%82SciApp>  Заминка. Растяжка:  Шпагат поперечный и продольный по 2 минуте на каждую сторону (4 минут). Растяжка для ягодичных и бицепса бедра лёжа на коврике по 3 минут(6минут). Растягиваем грудные мышцы (упираемся рукой в стену и разворачиваем корпус до слабых болевых ощущений и задерживаемся в этом положении на 2минуты на каждую сторону) и спокойный шаг по комнате(1мин)  <https://www.youtube.com/watch?v=c_gDufWjywE> | ОФП, подтягивание на перекладине |

Индивидуальные задания для дистанционного обучения

**Отделение**: пауэрлифтинг

**Тренер-преподаватель**: Берлизов М.В.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **СОГ-1/2** | **Тема занятия** |
| 1.02.2022г. | **17.50-19.00**  **17.50-18.20**  Разминка: -бег на месте или прыжки на скакалке(5мин) Суставная разминка(10мин): - наклоны головы вперед, назад, влево, вправо 20повторов -круговые вращения в плечевых и локтевых суставах по 20-30 повторений в одну и другую сторону -рывки руками 20повторений -наклоны туловища вперёд назад, вправо и влево по 20 повторений -20приседаний - разминка для кистей, голени и пальцев - перекаты с ноги на ногу 20 повторений.  Комплекс подготовительный "табата" (15минут) 30секунд выполняем упражнение, 15секунд отдыхаем и выполняем следующие упражнение и так до конца круга. После каждого круга 2 минуты отдых и круг повторяется: 1) Отжимания от пола на скорость 30-40повторений (30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=EZf7IDkxnLc&ab_channel=%D0%98%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D1%82%D1%83%D0%BD> 15сек отдых 2) Выпады поочерёдно с двумя гантелями(бутылями) в руках 8-12 на каждую ногу(30сек) 15сек отдых 3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек) 15сек отдых 4) Отжимания с отягощением на спине 5-8 повторений (30сек) 15 сек отдых 5) Скручивания лежа на полу на пресс 20-30повторений(30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=TnzEMaU3v78&ab_channel=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%84%D1%84%D0%9A%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D1%80%E2%80%94%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8B%D0%BE%D1%82SciApp> 15 сек отдых 6) Планка (30сек) 2мин отдых и круг повторяется. Всего выполняем 3-4 круга.  **18.20-18.30**  10 минут перерыв  **18.30-19.00**  Перенос отягощения (просмотр)  <https://www.youtube.com/watch?v=XCFckY988tU>  Заминка. Растяжка:  Шпагат поперечный и продольный по 2 минуте на каждую сторону (4 минут). Растяжка для ягодичных и бицепса бедра лёжа на коврике по 3 минут(6минут). Растягиваем грудные мышцы (упираемся рукой в стену и разворачиваем корпус до слабых болевых ощущений и задерживаемся в этом положении на 2минуты на каждую сторону) и спокойный шаг по комнате(1мин)  <https://www.youtube.com/watch?v=c_gDufWjywE> | ОФП, перенос отягощений |
| 3.02.2022. | **17.50-19.00**  **17.50-18.20**  Разминка: -бег на месте или прыжки на скакалке(5мин) Суставная разминка(10мин): - наклоны головы вперед, назад, влево, вправо 20повторов -круговые вращения в плечевых и локтевых суставах по 20-30 повторений в одну и другую сторону -рывки руками 20повторений -наклоны туловища вперёд назад, вправо и влево по 20 повторений -20приседаний - разминка для кистей, голени и пальцев - перекаты с ноги на ногу 20 повторений.  Комплекс подготовительный "табата" (15минут) 30секунд выполняем упражнение, 15секунд отдыхаем и выполняем следующие упражнение и так до конца круга. После каждого круга 2 минуты отдых и круг повторяется: 1) Скручивания лежа на полу на пресс 20-30повторений(30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=TnzEMaU3v78&ab_channel=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%84%D1%84%D0%9A%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D1%80%E2%80%94%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8B%D0%BE%D1%82SciApp> 15сек отдых 2) Выпады поочерёдно с двумя гантелями(бутылями) в руках 8-12 на каждую ногу(30сек) 15сек отдых 3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек) 15сек отдых 4) Отжимания от пола на скорость 30-40повторений (30сек) 15 сек отдых 5 ) Планка (30сек) 2мин отдых и круг повторяется. Всего выполняем 3-4 круга.  **18.20-18.30**  10 минут перерыв  **18.30-19.00** 1. Подтягивание на перекладине 5по20  <https://www.youtube.com/watch?v=ky274kFzATo>   1. Тяга сумо 4-18   <https://www.youtube.com/watch?v=T-7Van3rs-0&ab_channel=%D0%95%D0%B2%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%D0%95%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87>  3. Тяга в наклоне гантелей 4по15  <https://www.youtube.com/watch?v=QGay_d26T9U&ab_channel=%D0%A2%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80>  4. Пуловер с гантелей 4по30  <https://www.youtube.com/watch?v=Zpen5apxTk4&ab_channel=%D0%A2%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80>  5.Наклоны с гантелями на одной ноге 4по15  <https://www.youtube.com/watch?v=R7qf4eaRsq0&ab_channel=yourfit>  6. Сгибания рук на бицепс с гантелями 4по15  <https://www.youtube.com/watch?v=uOcKCOJCtPI&ab_channel=MakeFitness>  7. Скручивания лежа на пресс 4по20 Отдых между подходами 60-90сек, отдых между упражнениями 120секунд  <https://www.youtube.com/watch?v=TnzEMaU3v78&ab_channel=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%84%D1%84%D0%9A%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D1%80%E2%80%94%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8B%D0%BE%D1%82SciApp>  Заминка. Растяжка:  Шпагат поперечный и продольный по 2 минуте на каждую сторону (4 минут). Растяжка для ягодичных и бицепса бедра лёжа на коврике по 3 минут(6минут). Растягиваем грудные мышцы (упираемся рукой в стену и разворачиваем корпус до слабых болевых ощущений и задерживаемся в этом положении на 2минуты на каждую сторону) и спокойный шаг по комнате(1мин)  <https://www.youtube.com/watch?v=c_gDufWjywE> | ОФП, подтягивание на перекладине |
| 5.02.2022. | **17.50-19.00**  **17.50-18.20**  Разминка: - бой с тенью или бег на месте(5мин)  Суставная разминка(10мин):  - наклоны головы вперед, назад, влево, вправо 20повторов -круговые вращения в плечевых и локтевых суставах по 20-30 повторений в одну и другую сторону -рывки руками 20повторений -наклоны туловища вперёд, назад, вправо и влево по 20 повторений -20приседаний - разминка для кистей, голени и пальцев - перекаты с ноги на ногу 20 повторений.  <https://www.youtube.com/watch?v=BVEWh2EczLc&ab_channel=%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%9A%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2>   Комплекс подготовительный "табата" (15минут) 30секунд выполняем упражнение, 15секунд отдыхаем и выполняем следующие упражнение и так до конца круга. После каждого круга 2 минуты отдых и круг повторяется: 1) Берпи 8-12повторений(30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=egmD0-o9MME&ab_channel=%D0%A1%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B9%D0%91%D1%80%D0%BE> 15сек отдых 2) Ножницы с выпрыгиванием и смены ног с двумя гантелями(бутылями) в руках 8-12 на каждую ногу(30сек) <https://www.youtube.com/watch?v=h30HX_xkeGE&ab_channel=%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%D0%94%D0%BE%D0%BC%D0%B0> 15сек отдых 3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс на скорость 15-20повторений(30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=uOcKCOJCtPI&ab_channel=MakeFitness> 15сек отдых  4) Отжимания от пола на скорость 30-40повторений (30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=EZf7IDkxnLc&ab_channel=%D0%98%D0%B3%D0%BE%D1%80%D1%8C%D0%9A%D0%BE%D0%B2%D1%82%D1%83%D0%BD>  15 сек отдых 5) Скручивания лежа на полу на пресс 20-30повторений(30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=TnzEMaU3v78&ab_channel=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%84%D1%84%D0%9A%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D1%80%E2%80%94%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8B%D0%BE%D1%82SciApp> 15 сек отдых 6) Планка (30сек)  <https://www.youtube.com/watch?v=0JtBS11DGDk&ab_channel=%D0%AE%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%A5%D0%B0%D1%80%D0%BB%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%B2>  2мин отдых и круг повторяется. Всего выполняем 3-4 круга.  **18.20-18.30**  10 минут перерыв  **18.30-19.00** **Имитация становой тяги**  [**https://www.youtube.com/watch?v=t-Xpi65BO10&list=PL6djmTQDz-7NejG7wz\_l9J1fTSfv7RWRk&index=5&ab\_channel=%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9**](https://www.youtube.com/watch?v=t-Xpi65BO10&list=PL6djmTQDz-7NejG7wz_l9J1fTSfv7RWRk&index=5&ab_channel=%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%93%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9)  1. Лодочка (гиперэкстензии лежа на полу на животе) 5по20  <https://www.youtube.com/watch?v=EN-d6Uygg9A&ab_channel=%D0%A4%D0%B8%D1%82%D0%BD%D0%B5%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80%D0%95%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BD%D0%B1%D1%83%D1%80%D0%B3>   1. Тяга сумо 4-18   <https://www.youtube.com/watch?v=T-7Van3rs-0&ab_channel=%D0%95%D0%B2%D0%B3%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B9%D0%95%D1%81%D0%B8%D0%BF%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87>  3. Тяга в наклоне гантелей 10по15  <https://www.youtube.com/watch?v=QGay_d26T9U&ab_channel=%D0%A2%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80>  4. Пуловер с гантелей 5по30  <https://www.youtube.com/watch?v=Zpen5apxTk4&ab_channel=%D0%A2%D0%B2%D0%BE%D0%B9%D0%A2%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B5%D1%80>  5.Наклоны с гантелями на одной ноге 7по15  <https://www.youtube.com/watch?v=R7qf4eaRsq0&ab_channel=yourfit>  6. Сгибания рук на бицепс с гантелями 10по15  <https://www.youtube.com/watch?v=uOcKCOJCtPI&ab_channel=MakeFitness>  7. Скручивания лежа на пресс 5по20 Отдых между подходами 60-90сек, отдых между упражнениями 120секунд  <https://www.youtube.com/watch?v=TnzEMaU3v78&ab_channel=%D0%94%D0%B6%D0%B5%D1%84%D1%84%D0%9A%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%B5%D1%80%E2%80%94%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BE%D0%B4%D1%8B%D0%BE%D1%82SciApp>  Заминка. Растяжка:  Шпагат поперечный и продольный по 2 минуте на каждую сторону (4 минут). Растяжка для ягодичных и бицепса бедра лёжа на коврике по 3 минут(6минут). Растягиваем грудные мышцы (упираемся рукой в стену и разворачиваем корпус до слабых болевых ощущений и задерживаемся в этом положении на 2минуты на каждую сторону) и спокойный шаг по комнате(1мин)  <https://www.youtube.com/watch?v=c_gDufWjywE> | Совершенствование техники становой тяги |