Индивидуальные задания для дистанционного обучения

**Отделение**: пауэрлифтинг

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **СОГ-1/1** | **Тема занятия** |
| 14.02.2022г. | **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 отдых2) Выпады поочерёдно с двумя гантелями(бутылями) в руках 8-12 на каждую ногу(30сек)15сек отдых3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек)15сек отдых4) Отжимания с отягощением на спине 5-8 повторений (30сек)15 сек отдых5) 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 отдых6) Планка (30сек)2мин отдых и круг повторяется. Всего выполняем 3-4 круга.**8.45-8.55**10 минут перерыв  **8.55-9.25**1. **Имитация жима штанги лежа**

<https://www.instagram.com/p/B-uT1tSImhb/?utm_source=ig_web_copy_link><https://www.youtube.com/watch?v=lxmcZcwzhm4&list=PL6djmTQDz-7NejG7wz_l9J1fTSfv7RWRk&index=29&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.Махи гантелей в стороны 5по202. Жим гантелей сидя 4по203. Протяжка 3по304. Жим гантелей стоя 4в отказ5. Жим лежа узким хватом 3по206. Отжимания 3в отказ7. Разгибание рук 4по258. Шраги с гантелями 3по30Заминка. 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 жима штанги лежа  |
| 16.02.2022г. | **8.15-9.25****8.15-8.45**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 отдых2) 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 отдых3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек)<https://www.youtube.com/watch?v=uOcKCOJCtPI&ab_channel=MakeFitness>15сек отдых4) 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 отдых5) 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 отдых6) 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.**8.45-8.55**10 минут перерыв  **8.55-9.25**Между подходами отдых – 90сек1. 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 4по204. 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>6. Полумостик на одной ноге 4по307. Подъем на носки 5по30Заминка. Растяжка: Шпагат поперечный и продольный по 2 минуты на каждую сторону (5 минут<https://www.youtube.com/watch?v=c_gDufWjywE> | ОФП, совершенствование техники приседа со штангой |
| 18.02.2022г. | **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 отдых2) Выпады поочерёдно с двумя гантелями(бутылями) в руках 8-12 на каждую ногу(30сек)15сек отдых3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек)15сек отдых4) Отжимания с отягощением на спине 5-8 повторений (30сек)15 сек отдых5) 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 отдых6) Планка (30сек)2мин отдых и круг повторяется. Всего выполняем 3-4 круга.**8.45-8.55**10 минут перерыв  **8.55-9.25**1. **Имитация жима штанги лежа**

<https://www.instagram.com/p/B-uT1tSImhb/?utm_source=ig_web_copy_link><https://www.youtube.com/watch?v=lxmcZcwzhm4&list=PL6djmTQDz-7NejG7wz_l9J1fTSfv7RWRk&index=29&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.Махи гантелей в стороны 5по202. Жим гантелей сидя 4по203. Протяжка 3по304. Жим гантелей стоя 4в отказ5. Жим лежа узким хватом 3по206. Отжимания 3в отказ7. Разгибание рук 4по258. Шраги с гантелями 3по30Заминка. 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, совершенствование техники жима штанги лежа  |
| 19.02.2022г. | **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 отдых2) Выпады поочерёдно с двумя гантелями(бутылями) в руках 8-12 на каждую ногу(30сек)15сек отдых3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек)15сек отдых4) Отжимания с отягощением на спине 5-8 повторений (30сек)15 сек отдых5) 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 отдых6) 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 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **СОГ-1/2** | **Тема занятия** |
| 15.02.2022г. | **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 отдых2) Выпады поочерёдно с двумя гантелями(бутылями) в руках 8-12 на каждую ногу(30сек)15сек отдых3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек)15сек отдых4) Отжимания с отягощением на спине 5-8 повторений (30сек)15 сек отдых5) 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 отдых6) 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  |
| 17.02.2022. | **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 отдых2) Выпады поочерёдно с двумя гантелями(бутылями) в руках 8-12 на каждую ногу(30сек)15сек отдых3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек)15сек отдых4) Отжимания от пола на скорость 30-40повторений (30сек)15 сек отдых5 ) 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 |
| 19.02.2022. | **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) 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 отдых2) Выпады поочерёдно с двумя гантелями(бутылями) в руках 8-12 на каждую ногу(30сек)15сек отдых3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек)15сек отдых4) Отжимания с отягощением на спине 5-8 повторений (30сек)15 сек отдых5) 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 отдых6) Планка (30сек)2мин отдых и круг повторяется. Всего выполняем 3-4 круга.**18.20-18.30**10 минут перерыв  **18.30-19.00**1. **Имитация жима штанги лежа**

<https://www.instagram.com/p/B-uT1tSImhb/?utm_source=ig_web_copy_link><https://www.youtube.com/watch?v=lxmcZcwzhm4&list=PL6djmTQDz-7NejG7wz_l9J1fTSfv7RWRk&index=29&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.Махи гантелей в стороны 5по202. Жим гантелей сидя 4по203. Протяжка 3по304. Жим гантелей стоя 4в отказ5. Жим лежа узким хватом 3по206. Отжимания 3в отказ7. Разгибание рук 4по258. Шраги с гантелями 3по30Заминка. 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 жима штанги лежа  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **БУ1** | **Тема занятия** |
| 14.02.2022г. | **09.40-10.50**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 отдых2) Выпады поочерёдно с двумя гантелями(бутылями) в руках 8-12 на каждую ногу(30сек)15сек отдых3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек)15сек отдых4) Отжимания с отягощением на спине 5-8 повторений (30сек)15 сек отдых5) 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 отдых6) Планка (30сек)2мин отдых и круг повторяется. Всего выполняем 3-4 круга.**09.40-10.10****10.10-10.20**10 минут перерыв  **10.20-10.50**1. **Имитация жима штанги лежа**

<https://www.instagram.com/p/B-uT1tSImhb/?utm_source=ig_web_copy_link><https://www.youtube.com/watch?v=lxmcZcwzhm4&list=PL6djmTQDz-7NejG7wz_l9J1fTSfv7RWRk&index=29&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.Махи гантелей в стороны 5по202. Жим гантелей сидя 4по203. Протяжка 3по304. Жим гантелей стоя 4в отказ5. Жим лежа узким хватом 3по206. Отжимания 3в отказ7. Разгибание рук 4по258. Шраги с гантелями 3по30Заминка. 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> | Скамья для жима штанги лежа, совершенствование техники (жим штанги лежа) |
| 16.02.2022г. | **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 отдых2) 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 отдых3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек)<https://www.youtube.com/watch?v=uOcKCOJCtPI&ab_channel=MakeFitness>15сек отдых4) 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 отдых5) 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 отдых6) 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 – 90сек1. Якутская вертушка 5 по 5-10 повторений <https://www.youtube.com/watch?v=LIXXedSgIDA> 15сек отдых2. 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 20Заминка. 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, якутские подвижные игры |
| 18.02.2022. | **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 отдых2) 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 отдых3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек)<https://www.youtube.com/watch?v=uOcKCOJCtPI&ab_channel=MakeFitness>15сек отдых4) 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 отдых5) 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 отдых6) 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 – 90сек1. 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 4по204. 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>Просмотр эстафеты: https://www.youtube.com/watch?v=2XlMu8CFyPA&ab\_channel=%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%9A%D1%83%D0%BA%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B8%D0%BD | Эстафеты, совершенствование техники (присед со штангой) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **БУ2** | **Тема занятия** |
| 15.02.2022г. | **16.25-17.35**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 отдых2) Выпады поочерёдно с двумя гантелями(бутылями) в руках 8-12 на каждую ногу(30сек)15сек отдых3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек)15сек отдых4) Отжимания с отягощением на спине 5-8 повторений (30сек)15 сек отдых5) 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 отдых6) Планка (30сек)2мин отдых и круг повторяется. Всего выполняем 3-4 круга.**16.25-16.55**Просмотр <https://www.youtube.com/watch?v=Lr_S0l9Lpws&ab_channel=AzerbaijanMedicalUniversity> **16.55-17.05**10 минут перерыв 1. **17.05-17.35****Имитация жима штанги лежа**

<https://www.instagram.com/p/B-uT1tSImhb/?utm_source=ig_web_copy_link><https://www.youtube.com/watch?v=lxmcZcwzhm4&list=PL6djmTQDz-7NejG7wz_l9J1fTSfv7RWRk&index=29&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.Махи гантелей в стороны 5по202. Жим гантелей сидя 4по203. Протяжка 3по304. Жим гантелей стоя 4в отказ5. Жим лежа узким хватом 3по206. Отжимания 3в отказ7. Разгибание рук 4по258. Шраги с гантелями 3по30Заминка. 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> | Скамья для жима штанги лежа, совершенствование техники (жим штанги лежа) |
| 17.02.2022. | **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 отдых2) 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 отдых3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек)<https://www.youtube.com/watch?v=uOcKCOJCtPI&ab_channel=MakeFitness>15сек отдых4) 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 отдых5) 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 отдых6) 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 – 90сек1. Якутская вертушка 5 по 5-10 повторений <https://www.youtube.com/watch?v=LIXXedSgIDA> 15сек отдых2. 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 20Заминка. 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, национальные якутские подвижные игры |
| 19.02.2022. | **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) Ведение баскетбольного мяча 2 минуты правой и левой рукой<https://www.youtube.com/watch?v=mOb7XOnsa1g> 15сек отдых2) 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 отдых3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек)<https://www.youtube.com/watch?v=uOcKCOJCtPI&ab_channel=MakeFitness>15сек отдых4) 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 отдых5) 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 отдых6) 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 – 90сек1. 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 4по204. 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>Просмотр эстафеты: https://www.youtube.com/watch?v=2XlMu8CFyPA&ab\_channel=%D0%94%D0%BC%D0%B8%D1%82%D1%80%D0%B8%D0%B9%D0%9A%D1%83%D0%BA%D1%83%D1%88%D0%BA%D0%B8%D0%BD | Эстафеты, совершенствование техники (присед со штангой) |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Дата** | **БУ6** | **Тема занятия** |
| 14.02.2022г. | **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) 1) Ведение баскетбольного мяча 2 минуты правой и левой рукой<https://www.youtube.com/watch?v=mOb7XOnsa1g> 15сек отдых2) Выпады поочерёдно с двумя гантелями(бутылями) в руках 8-12 на каждую ногу(30сек)15сек отдых3) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек)15сек отдых4) Отжимания от пола на скорость 30-40повторений (30сек)15 сек отдых5) 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 отдых6) Планка (30сек)2мин отдых и круг повторяется. Всего выполняем 3-4 круга.**14.55-15.05** 10 минут перерыв  **15.05-15.35**Скамья для жима штанги лежа. Особенности техники жима на наклонной скамье.<https://www.youtube.com/watch?v=5OlJ6WFLWQM&ab_channel=SMARTTRAININGChannel> **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> | Скамья для жима штанги лежа, баскетбол |
| 15.02.2022г. | **15.00-16.10****15.00-15.30**Просмотр видео:<https://www.youtube.com/watch?v=dz3W-SunoKQ&ab_channel=%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F%D0%B0%D1%83%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F5%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%8F> **15.30-15.40**10 минут перерыв  **15.40-16.10**Просмотр видео:<https://www.youtube.com/watch?v=dz3W-SunoKQ&ab_channel=%D0%9B%D0%B5%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F%D0%B0%D1%83%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F5%D0%9C%D0%B5%D0%B4%D0%B8%D1%86%D0%B8%D0%BD%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%D0%B0%D0%BA%D0%B0%D0%B4%D0%B5%D0%BC%D0%B8%D1%8F> | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами как основа достижений в спорте. |
| 17.02.2022г. | **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 отдых2) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек)<https://www.youtube.com/watch?v=uOcKCOJCtPI&ab_channel=MakeFitness>15сек отдых3) 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 отдых4) 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 отдых5) 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**Различные висы на перекладине (Просмотр): [**https://www.youtube.com/watch?v=TFl2E4f7xKg&ab\_channel=%D0%92%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8**](https://www.youtube.com/watch?v=TFl2E4f7xKg&ab_channel=%D0%92%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8)Упражнения для развития выносливости:1. Жим гантелей стоя 4 в отказ2. Жим лежа узким хватом 3по203. Отжимания 3в отказ4. Разгибание рук с гантелями стоя 4по255. Шраги с гантелями 3по30Заминка. 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> | Различные висы на перекладине, ОФП упражнения для развития выносливости |
| 19.02.2022. | **14.25-16.10****14.25-14.55**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) 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 отдых2) Подъем гантелей(бутылей) на бицепс 15-20повторений(30сек)<https://www.youtube.com/watch?v=uOcKCOJCtPI&ab_channel=MakeFitness>15сек отдых3) 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 отдых4) 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 отдых5) 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.**14.55-15.05** 10 минут перерыв  **15.05-15.35**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>1. Подброс мяча и хлопки руками 30повторений2. Ловля мяча за спиной 10-30 повторений3. Прыжки ноги врозь-ноги вместе, классики, бегунки, перескоки**15.35-15.45**10минут перерыв **15.45-16.10**Упражнения для развития силовых качеств:Между подходами отдых – 90сек1. 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 4по204. 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> | Волейбол, ОФП упражнения для развития силовых качеств |