Индивидуальные задания для дистанционного обучения

**Отделение**: пауэрлифтинг

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Дата** | **СОГ-1/2** | | | **Тема занятия** | |
| 25.01.2022г. | **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**   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 5по20 2. Жим гантелей сидя 4по20 3. Протяжка 3по30 4. Жим гантелей стоя 4в отказ 5. Жим лежа узким хватом 3по20 6. Отжимания 3в отказ 7. Разгибание рук 4по25 8. Шраги с гантелями 3по30  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, совершенствование техники жима штанги лежа | |
| 27.01.2022. | **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** **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>  1. Лодочка (гиперэкстензии лежа на полу на животе) 2по20  <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 2-18   <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 2по15  <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 2по30  <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 2по15  <https://www.youtube.com/watch?v=R7qf4eaRsq0&ab_channel=yourfit>  6. Сгибания рук на бицепс с гантелями 2по15  <https://www.youtube.com/watch?v=uOcKCOJCtPI&ab_channel=MakeFitness>  7. Скручивания лежа на пресс 2по20 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, совершенствование техники становой тяги | |
| 29.01.2022. | **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** Между подходами отдых – 30сек  1. Жим лежа, имитация. Нюнсы техники. 4-20  <https://www.youtube.com/watch?v=IVg7tMD8lBY>  2. Присед с узкой постановкой ног с акцентом на квадрицепс (с гантелями) 3по10  <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>  3. Выпады с гантелями 3по10  <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>  Заминка. Растяжка:  Шпагат поперечный и продольный по 2 минуты на каждую сторону (5 минут). Растяжка для ягодичных и бицепса бедра лёжа на коврике по2 минуты(4минуты). Растягиваем грудные мышцы (упираемся рукой в стену и разворачиваем корпус до слабых болевых ощущений и задерживаемся в этом положении по 30секунд на каждую сторону) и спокойный шаг по комнате(1мин)  <https://www.youtube.com/watch?v=c_gDufWjywE> | | | Основы техники движений в пауэрлифтинге | |
| **Дата** | **СОГ-1/1** | | | **Тема занятия** | |
| 24.01.2022г. | **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 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.  **8.45-8.55**  10 минут перерыв  **8.55-9.25** Между подходами отдых – 30сек  1. Жим лежа, имитация. Нюансы техники. 4-20  <https://www.youtube.com/watch?v=IVg7tMD8lBY>  2. Присед с узкой постановкой ног с акцентом на квадрицепс (с гантелями) 3по10  <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>  3. Выпады с гантелями 3по10  <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>  Заминка. Растяжка:  Шпагат поперечный и продольный по 2 минуты на каждую сторону (5 минут). Растяжка для ягодичных и бицепса бедра лёжа на коврике по2 минуты(4минуты). Растягиваем грудные мышцы (упираемся рукой в стену и разворачиваем корпус до слабых болевых ощущений и задерживаемся в этом положении по 30секунд на каждую сторону) и спокойный шаг по комнате(1мин)  <https://www.youtube.com/watch?v=c_gDufWjywE> | | | Основы техники движений в пауэрлифтинге | |
| 26.01.2022г. | **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**   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 5по20 2. Жим гантелей сидя 4по20 3. Протяжка 3по30 4. Жим гантелей стоя 4в отказ 5. Жим лежа узким хватом 3по20 6. Отжимания 3в отказ 7. Разгибание рук 4по25 8. Шраги с гантелями 3по30  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, совершенствование техники жима штанги лежа | |
| 28.01.2022г. | **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**  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  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 | |
| 29.01.2022г. | **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** **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> | | | ОФП, совершенствование техники становой тяги | |
| **Дата** | **БУ2** |
| 25.01.2022г. | **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>  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** 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> |
| 27.01.2022. | **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 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** 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> |
| 29.01.2022. | **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** 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> |
| **Дата** | **БУ1** | | **Тема занятия** | |
| 24.01.2022г. | **09.40-10.50**  **09.40-10.10**  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) Имитация тяги с отягощением 8-12повторений(30сек)  [**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) 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.  **10.10-10.20**  10 минут перерыв  **10.20-10.50** 1. Наклоны с гантелями на прямых ногах (бицепс бедра) 2 по 25  <https://www.youtube.com/watch?v=R7qf4eaRsq0&ab_channel=yourfit>  2. Сгибание ног лёжа на полу гантелей или 5литрушкой 2 по 10  <https://www.youtube.com/watch?v=FV49sjWCcq8&ab_channel=SportCasta> 3. Полумостик на одной ноге 2 по 30 4. Подъем на носки 2 по 30  5. Подтягивания на перекладине 4 на максимальное количество повторений  Отдых между подходами 30-60 сек.  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 становая тяга и подтягиваний на перекладине | |
| 26.01.2022г. | **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, народные состязания и их элементы | |
| 24.01.2022. | **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  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> | | Совершенствование техники приседа со штангой , баскетбол | |