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 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> | 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 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.  **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> 6. Полумостик на одной ноге 4по30 7. Подъем на носки 5по30  Заминка. 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 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 |
| 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 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 |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 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 |
| 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 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 |
| 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 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> | 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 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. **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 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> | 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 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, 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 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>  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 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. **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 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> | 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 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> | 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 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>  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 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**  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 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**  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 отказ 2. Жим лежа узким хватом 3по20 3. Отжимания 3в отказ 4. Разгибание рук с гантелями стоя 4по25 5. Шраги с гантелями 3по30  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> | 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 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.  **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 30повторений  2. Ловля мяча за спиной 10-30 повторений  3. 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 – 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> | Волейбол, ОФП упражнения для развития силовых качеств |