**Комплексы оздоровительных упражнений для самостоятельных тренировок**

*23.030-29.03.2020 г.*

*Занятие №1*

Перед каждой тренировкой необходимо провести качественную разминку. Тренировки построены по принципу суперсетов. Выполняются «блоками» по кругу без отдыха между упражнениями в одном суперсете.

***Необходимо следить за своим самочувствием. В случае появления головокружения, тошноты и других симптомов необходимо немедленно окончить занятие, обратиться за помощью к специалисту.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Дозировка** | **Примечания** | **На развитие каких мышц направлено упражнение****(*перечислить мышцы участвующие в работе*)** | **ЧСС (Пульс) уд./мин** |
| **До выполнения комплекса упражнений** | **После 3-х кругов** |
| 1.  | И.П. стоя на коленях:1 – одновременный подъем правой руки и левой ноги до параллели с полом2- тоже со сменой ноги и руки. | 16 раза | В верхней точке удержание 2 сек. |  |  |  |
| 2.  | Приседания с выпрыгиванием | 8 раз | Следить за техникой выполнения: таз назад, бедро сгибается до параллели с полом, колени не выходят за носки. При выпрыгивании – руки вверх |  |
| 3.  | В и.п. стоя:1 – упор присед2 – упор лежа3 – упор присед4 – и.п. | 10 раз | Переход в упор лежа без прыжка. Попеременно отставляя ноги назад. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
| 4.  | Планка с шагом в стороны | По 15 раз / на каждую ногу | Следить за прямой линией: плечи – таз – стопы |  |  |  |
| 5.  | Отжимания  | 8 раз | В зависимости от уровня подготовленности можно выполнять упражнения в И.П. упор лежа или в упоре с колен |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6.  | И.п. основная стойкаПрыжком ноги вврозь, руки вверх.Прыжком вернуться в и.п. | 20 раз | На аншлияйском упражнение называется «Jumping Jаcks». Можно посмотреть в интернете технику выполнения |  |  |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
| 7.  | Упор лежа | 20 сек. | Упражнение статичное. Поясницу не прогибать |  |  |  |
| 8 | И.П. лежа на спине, руки в стороны1,3 – подъем прямых ног вверх2,4 – ноги опустить до пола, но не касаться его | 10 раз | Выполнять в быстром темпе |  |
| 9.  | Бег в упоре лежа | 12 раз | Стараться колени подтягивать к точкам опоры – кистям рук. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
| 10.  | И.П. лежа на спине, скрещены на груди.Оторвать лопатки от пола и поднять корпус вверх.  | 12 раз | До конца выполнения упражнения лопатки на пол не опускать. |  |  |  |
| 11.  | И.П. лежа на спине, руки вдоль телаНоги поднять и удержать над полом  | 15 сек. | Ладони упираются в пол вдоль тела, как бы давят в пол |  |
| 12.  | Берпи | 6 раз |  |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых и растяжка после тренировки |

**Комплексы оздоровительных упражнений для самостоятельных тренировок**

*23.03-29.03.2020 г.*

*Занятие №2*

Перед каждой тренировкой необходимо провести качественную разминку. Тренировки построены по принципу суперсетов. Выполняются «блоками» по кругу без отдыха между упражнениями в одном суперсете.

***Необходимо следить за своим самочувствием. В случае появления головокружения, тошноты и других симптомов необходимо немедленно окончить занятие, обратиться за помощью к специалисту.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Дозировка** | **Примечания** | **На развитие каких мышц направлено упражнение****(*перечислить мышцы участвующие в работе*)** | **ЧСС (Пульс) уд./мин** |
| **До выполнения комплекса упражнений** | **После 3-х кругов** |
|  | Обратные отжимания (от скамьи, стула) | 12 раз | Колени согнуты. |  |  |  |
|  | Отжимания  | 8 раз | В зависимости от уровня подготовленности можно выполнять упражнения в И.П. упор лежа или в упоре с колен |  |
|  | Прыжки Jumping JаcksИ.п. основная стойкаПрыжком ноги вврозь, руки вверх.Прыжком вернуться в и.п. | 30 сек. | Упражнение выполняется в высоком темпе |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
|  | Выпады в стороны | 12 раз | Таз назад, бедро не ниже параллели с полом. |  |  |  |
|  | Приседания | 12 раз | Следить за техникой выполнения: таз назад, бедро сгибается до параллели с полом, колени не выходят за носки. |  |
|  | Выпады назад | 12 раз | Колено не касается пола |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Сгибание рук с гантелями стоя.И.П. Руки с гантелями опущены.1.3 – согнуть руки в локтях и поднять к плечам.3.4 – и.п. | 16 раз | При подъеме кисти совершают вращение и в верхней точке большие пальцы рук должны быть направлены в стороны-наружу. |  |  |  |
|  | Французский жим гантелей(Выполняется подъем гантели стоя из-за головы) | 10 раз | Лотки в стороны не разводить |  |
|  | Бег в упоре лежа | 12 раз | Стараться колени подтягивать к точкам опоры – кистям рук. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
|  | И.П. лежа на спине, руки в стороны1,3 – подъем прямых ног вверх2,4 – ноги опустить до пола, но не касаться его | 12 раз |  |  |  |  |
|  | И.П. лежа на спине, руки в стороны.попеременный подъем ног | 12 раз |  |  |
|  | Берпи | 8 раз |  |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых и растяжка после тренировки |

**Комплексы оздоровительных упражнений для самостоятельных тренировок**

*06.04-12.04.2020 г.*

*Занятие №1*

Перед каждой тренировкой необходимо провести качественную разминку. Тренировки построены по принципу суперсетов. Выполняются «блоками» по кругу без отдыха между упражнениями в одном суперсете.

***Необходимо следить за своим самочувствием. В случае появления головокружения, тошноты и других симптомов необходимо немедленно окончить занятие, обратиться за помощью к специалисту.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Дозировка** | **Примечания** | **На развитие каких мышц направлено упражнение****(*перечислить мышцы участвующие в работе*)** | **ЧСС (Пульс) уд./мин** |
| **До выполнения комплекса упражнений** | **После 3-х кругов** |
| 1.  | И.П. стоя на коленях:1 – одновременный подъем правой руки и левой ноги до параллели с полом2- тоже со сменой ноги и руки. | 20 раз | В верхней точке удержание 2 сек. |  |  |  |
| 2.  | Приседания  | 15 раз | Следить за техникой выполнения: таз назад, бедро сгибается до параллели с полом, колени не выходят за носки |  |
| 3.  | В и.п. стоя:1 – упор присед2 – упор лежа3 – упор присед4 – и.п. | 12 раз | Переход в упор лежа без прыжка. Попеременно отставляя ноги назад. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
| 4.  | Планка (упор на локтях) | 30 сек. | Следить за поясницей |  |  |  |
| 5.  | Отжимания  | 10 раз | В зависимости от уровня подготовленности можно выполнять упражнения в И.П. упор лежа или в упоре с колен |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6.  | И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела.1,2,3 – Подъем таза максимально вверх, напрягая ягодицы4 – И.П. | 12 раз | До окончания упражнения таз стараться на пол не опускать |  |  |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
| 7.  | Французский жим гантелей(Выполняется подъем гантели стоя из-за головы) | 15 раз | Локти в стороны не разводить |  |  |  |
| 8 | И.П. лежа на спине, руки в стороны1,3 – подъем прямых ног вверх2,4 – ноги опустить до пола, но не касаться его | 15 раз |  |  |
| 9.  | Упор лежа  | 25 сек. |  |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
| 10.  | И.П. лежа на спине, руки в стороны.попеременный подъем ног | 16 раз |  |  |  |  |
| 11.  | И.П. лежа на спине, руки вдоль телаНоги поднять и удержать над полом  | 20 сек. | Ладони упираются в пол вдоль тела, как бы давят в пол |  |
| 12.  | Берпи | 6 раз |  |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых и растяжка после тренировки |

**Комплексы оздоровительных упражнений для самостоятельных тренировок**

*06.04-12.04.2020 г.*

*Занятие №2*

Перед каждой тренировкой необходимо провести качественную разминку. Тренировки построены по принципу суперсетов. Выполняются «блоками» по кругу без отдыха между упражнениями в одном суперсете.

***Необходимо следить за своим самочувствием. В случае появления головокружения, тошноты и других симптомов необходимо немедленно окончить занятие, обратиться за помощью к специалисту.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Дозировка** | **Примечания** | **На развитие каких мышц направлено упражнение****(*перечислить мышцы участвующие в работе*)** | **ЧСС (Пульс) уд./мин** |
| **До выполнения комплекса упражнений** | **После 3-х кругов** |
|  | Планка с шагом в стороны | По 16 раз / на каждую ногу | Следить за прямой линией: плечи – таз – стопы |  |  |  |
|  | Отжимания  | 10 раз | В зависимости от уровня подготовленности можно выполнять упражнения в И.П. упор лежа или в упоре с колен |  |
|  | И.п. основная стойкаПрыжком ноги вврозь, руки вверх.Прыжком вернуться в и.п. | 25 раз | Jumping Jаcks |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
|  | Выпады в стороны | 12 раз | Таз назад, бедро не ниже параллели с полом. |  |  |  |
|  | Приседания | 12 раз | Следить за техникой выполнения: таз назад, бедро сгибается до параллели с полом, колени не выходят за носки. |  |
|  | Выпады назад | 12 раз | Колено не касается пола |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | И.П. широкая стойка ноги врозь1- присед2- мах правой ногой в сторону3- присед4- мах левой ногой в сторону | 12 раз на каждую ногу | Следить за осанкой.  |  |  |  |
|  | Отжимания | 10 раз | Локти в стороны не разводить |  |
|  | Бег в упоре лежа | 12 раз | Стараться колени подтягивать к точкам опоры – кистям рук. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
|  | И.П. лежа на спине, руки в стороны1,3 – подъем прямых ног вверх2,4 – ноги опустить до пола, но не касаться его | 12 раз |  |  |  |  |
|  | И.П. лежа на спине, руки в стороны.попеременный подъем ног | 12 раз |  |  |
|  | Берпи | 8 раз |  |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых и растяжка после тренировки |

**Комплексы оздоровительных упражнений для самостоятельных тренировок**

*13.04-19.04.2020 г.*

*Занятие №1*

Перед каждой тренировкой необходимо провести качественную разминку. Тренировки построены по принципу суперсетов. Выполняются «блоками» по кругу без отдыха между упражнениями в одном суперсете.

***Необходимо следить за своим самочувствием. В случае появления головокружения, тошноты и других симптомов необходимо немедленно окончить занятие, обратиться за помощью к специалисту.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Дозировка** | **Примечания** | **На развитие каких мышц направлено упражнение****(*перечислить мышцы участвующие в работе*)** | **ЧСС (Пульс) уд./мин** |
| **До выполнения комплекса упражнений** | **После 3-х кругов** |
| 1.  | И.П. стоя на коленях:1 – одновременный подъем правой руки и левой ноги до параллели с полом2- тоже со сменой ноги и руки. | 20 раз | В верхней точке удержание 2 сек. |  |  |  |
| 2.  | Планка | 30 сек. | Следить за прямой линией: плечи – таз – стопы |  |
| 3.  | И.п. стоя:1 – упор присед2 – упор лежа3 – упор присед4 – и.п. | 10 раз | Переход в упор лежа без прыжка. Попеременно отставляя ноги назад. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
| 4.  | Берпи | 8 раз |  |  |  |  |
| 5.  | Приседания | 14 раз | Следить за техникой выполнения: таз назад, бедро сгибается до параллели с полом, колени не выходят за носки. |  |
| 6.  | И.П. стоя на коленях, прямую ногу отвести в сторону.Махи вверх. | 12 раз на каждую ногу | Ногу не опускать на пол до конца выполнения упражнения |  |  |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7.  | И.П. упор лежа1,3 – подъем прямой ноги вверх2,4- и.п. | 10 раз на каждую ногу | Следить за линией плечи – таз – пятки. Поясницу не прогибать |  |  |  |
| 8 | Обратный мостИ.П. лежа на спине, ноги согнуты1-3 Поднять таз, напрячь ягодицы4- опустить таз до параллели с полом | 10 раз | Таз на пол не опускать |  |
| 9.  | Бег в упоре лежа | 16 раз | Колени подтягивать к опорным точкам – ладоням до касания. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
| 10.  | Планка в упоре лежа | 30 сек. | Упражнение статичное. Поясницу не прогибать |  |  |  |
| 11.  | И.П. лежа на спине, руки в стороны1,3 – подъем прямых ног вверх2,4 – ноги опустить до пола, но не касаться его | 12 раз | Выполнять в быстром темпе |  |
| 12.  | Бег в упоре лежа | 12 раз | Стараться колени подтягивать к точкам опоры – кистям рук. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых и растяжка после тренировки |

**Комплексы оздоровительных упражнений для самостоятельных тренировок**

*13.04-19.04.2020 г.*

*Занятие №2*

Перед каждой тренировкой необходимо провести качественную разминку. Тренировки построены по принципу суперсетов. Выполняются «блоками» по кругу без отдыха между упражнениями в одном суперсете.

***Необходимо следить за своим самочувствием. В случае появления головокружения, тошноты и других симптомов необходимо немедленно окончить занятие, обратиться за помощью к специалисту.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Дозировка** | **Примечания** | **На развитие каких мышц направлено упражнение****(*перечислить мышцы участвующие в работе*)** | **ЧСС (Пульс) уд./мин** |
| **До выполнения комплекса упражнений** | **После 3-х кругов** |
|  | Отжимания руки шире плеч | 8 | Ладони ставятся на 15-20 см шире линии плеч. В зависимости от уровня подготовленности можно выполнять упражнения в И.П. упор лежа или в упоре с колен |  |  |  |
|  | Отжимания  | 8 раз | В зависимости от уровня подготовленности можно выполнять упражнения в И.П. упор лежа или в упоре с колен |  |
|  | Планка (упор на локтях) | 30 сек. | Следить за поясницей |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
|  | Выпады в стороны | 14 раз | Таз назад, бедро не ниже параллели с полом. |  |  |  |
|  | Приседания | 14 раз | Следить за техникой выполнения: таз назад, бедро сгибается до параллели с полом, колени не выходят за носки. |  |
|  | Приседания с выпрыгиванием | 10 раз | Следить за техникой выполнения: таз назад, бедро сгибается до параллели с полом, колени не выходят за носки. При выпрыгивании – руки вверх |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | И.П. лежа на спине, руки в стороны1,3 – подъем прямых ног вверх2,4 – ноги опустить до пола, но не касаться его | 12 раз | Выполнять в быстром темпе |  |  |  |
|  | И.П. лежа на спине, упражнение «Велосипед» на мышцы пресса | 16 раз | По диагонали тянем локоть к колену, лопатки отрываем выше |  |
|  | Бег в упоре лежа | 16 раз | Стараться колени подтягивать к точкам опоры – кистям рук. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
|  | Прыжки Jumping JаcksИ.п. основная стойкаПрыжком ноги вврозь, руки вверх.Прыжком вернуться в и.п. | 30 сек. | Упражнение выполняется в высоком темпе |  |  |  |
|  | Приседания | 14 раз | Следить за техникой выполнения: таз назад, бедро сгибается до параллели с полом, колени не выходят за носки. |  |
|  | Берпи | 10 раз |  |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых и растяжка после тренировки |

**Комплексы оздоровительных упражнений для самостоятельных тренировок**

*20.04-26.04.2020 г.*

*Занятие №1*

Перед каждой тренировкой необходимо провести качественную разминку. Тренировки построены по принципу суперсетов. Выполняются «блоками» по кругу без отдыха между упражнениями в одном суперсете.

***Необходимо следить за своим самочувствием. В случае появления головокружения, тошноты и других симптомов необходимо немедленно окончить занятие, обратиться за помощью к специалисту.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Дозировка** | **Примечания** | **На развитие каких мышц направлено упражнение****(*перечислить мышцы участвующие в работе*)** | **ЧСС (Пульс) уд./мин** |
| **До выполнения комплекса упражнений** | **После 3-х кругов** |
| 1.  | И.п. – основная стойка1-прыжком перейти в присед, колени в стороны.2 – И.П. | 20 раз | Стопы ставить широко, колени и бедра разводить в стороны |  |  |  |
| 2.  | Отжимания  | 10 раз | В зависимости от уровня подготовленности можно выполнять упражнения в И.П. упор лежа или в упоре с колен |  |
| 3.  | Планка(Упор на локтях) | 45 сек. | Упражнение выполняется статично, на время. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
| 4.  | Выпады в стороны | 15 раз | Таз назад, бедро не ниже параллели с полом. |  |  |  |
| 5.  | Приседания | 16 раз | Следить за техникой выполнения: таз назад, бедро сгибается до параллели с полом, колени не выходят за носки. |  |
| 6.  | Выпады назад | 15 раз | Колено не касается пола |  |  |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7.  | Обратные отжимания | 15 раз | Руки по ширине таза, локти параллельны друг другу. |  |  |  |
| 8 | Отжимания | 10 раз | Локти в стороны не разводить |  |
| 9.  | Бег в упоре лежа | 14 раз | Стараться колени подтягивать к точкам опоры – кистям рук. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
| 10.  | И.П. лежа на спине, руки в стороны1,3 – подъем прямых ног вверх2,4 – ноги опустить до пола, но не касаться его | 15 раз |  |  |  |  |
| 11.  | И.П. лежа на спине, руки в стороны.попеременный подъем ног | 15 раз | Ноги поднимать до вертикали. На пол не опускать. |  |
| 12.  | Берпи | 10 раз |  |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых и растяжка после тренировки |

**Комплексы оздоровительных упражнений для самостоятельных тренировок**

*20.04-26.04.2020 г.*

*Занятие №2*

Перед каждой тренировкой необходимо провести качественную разминку. Тренировки построены по принципу суперсетов. Выполняются «блоками» по кругу без отдыха между упражнениями в одном суперсете.

***Необходимо следить за своим самочувствием. В случае появления головокружения, тошноты и других симптомов необходимо немедленно окончить занятие, обратиться за помощью к специалисту.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Дозировка** | **Примечания** | **На развитие каких мышц направлено упражнение****(*перечислить мышцы участвующие в работе*)** | **ЧСС (Пульс) уд./мин** |
| **До выполнения комплекса упражнений** | **После 3-х кругов** |
|  | И.П. стоя на коленяхмахи прямой ногой в сторону | По 20 раз / на каждую ногу | Ногу во время выполнения на пол не опускать |  |  |  |
|  | Планка на предплечьях | 35 сек. | Следить за прямой линией: плечи – таз – стопы |  |
|  | Приседания | 15 раз | Пятки не отрывать, таз опускать до параллели с полом. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
|  | Планка в упоре лежа | 30 сек. | Поясницу не прогибать |  |  |  |
|  | Отжимания | 5 раз | В зависимости от уровня подготовленности можно выполнять упражнения в И.П. упор лежа или в упоре с колен |  |
|  | В и.п. стоя:1 – упор присед2 – упор лежа3 – упор присед4 – и.п. | 7 раз | Переход в упор лежа без прыжка. Попеременно отставляя ноги назад. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Обратные отжимания | 15 раз |  |  |  |  |
|  | И.п. упор лежа1 – опуститься на правое предплечье2 – опуститься на левое предплечье3-4 – вернуться в и.п. | 20 раз | Поясницу не прогибать, таз наверх не поднимать. Тело образует одну прямую линию |  |
|  | И.П. Лежа на спине, ноги согнуты1-3 Поднять таз, напрячь ягодицы4- опустить таз до параллели с полом | 15 раз | Таз на пол не опускать. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
|  | И.П. лежа на спине, ноги согнуты, руки за головойПодъем вверх, отрывая лопатки и не полностью не опуская их на пол. | 15 раз |  |  |  |  |
|  | И.П. лежа на спине, упражнение «Велосипед» на мышцы пресса | 15 раз | По диагонали тянем локоть к колену, лопатки отрываем выше |  |
|  | Берпи | 10 раз |  |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых и растяжка после тренировки |

**Комплексы оздоровительных упражнений для самостоятельных тренировок**

*27.04-03.05.2020 г.*

*Занятие №1*

Перед каждой тренировкой необходимо провести качественную разминку. Тренировки построены по принципу суперсетов. Выполняются «блоками» по кругу без отдыха между упражнениями в одном суперсете.

***Необходимо следить за своим самочувствием. В случае появления головокружения, тошноты и других симптомов необходимо немедленно окончить занятие, обратиться за помощью к специалисту.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Дозировка** | **Примечания** | **На развитие каких мышц направлено упражнение****(*перечислить мышцы участвующие в работе*)** | **ЧСС (Пульс) уд./мин** |
| **До выполнения комплекса упражнений** | **После 3-х кругов** |
| 1.  | И.П. стоя на одной ноге.1,3- Отведение прямой ноги назад, выпрямляем руки вперед-вверх.2,4- и.п. | По 20 раз / на каждую ногу | Ногу во время выполнения на пол не опускать. |  |  |  |
| 2.  | Планка с шагом в стороны | По 20 раз / на каждую ногу | Следить за прямой линией: плечи – таз – стопы |  |
| 3.  | И.П. выпад вперед.Прыжки со сменой ног. | 14 раз | Колено пола не касается |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
| 4.  | Упор лежа | 35 сек. | Поясницу не прогибать |  |  |  |
| 5.  | Отжимания | 6 раз | В зависимости от уровня подготовленности можно выполнять упражнения в И.П. упор лежа или в упоре с колен |  |
| 6.  | Приседания | 16 раз | Таз назад, стопы не отрывать |  |  |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7.  | И.П. упор лежа1,3 – подъем прямой ноги вверх2,4- и.п. | 12 раз на каждую ногу | Следить за линией плечи – таз – пятки. Поясницу не прогибать |  |  |  |
| 8 | Обратный мостИ.П. Лежа на спине, ноги согнуты1-3 Поднять таз, напрячь ягодицы4- опустить таз до параллели с полом | 16 раз | Таз на пол не опускать |  |
| 9.  | Бег в упоре лежа | 20 раз | Колени подтягивать к опорным точкам – ладоням до касания. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
| 10.  | И.П. лежа на спине, ноги подняты вверх, руки за головой1 – поднять лопатки и дотянуться до ног2 –и.п. | 15 раз | Спину не опускать. |  |  |  |
| 11.  | И.П. лежа на спине, упражнение «Велосипед» на мышцы пресса | 15 раз | Выше отрывать лопатки |  |
| 12.  | И.п. стоя1- прыжком ноги врозь, руки вверх2- и.п. | 8 раз |  |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых и растяжка после тренировки |

**Комплексы оздоровительных упражнений для самостоятельных тренировок**

*27.04-03.05.2020 г.*

*Занятие №2*

Перед каждой тренировкой необходимо провести качественную разминку. Тренировки построены по принципу суперсетов. Выполняются «блоками» по кругу без отдыха между упражнениями в одном суперсете.

***Необходимо следить за своим самочувствием. В случае появления головокружения, тошноты и других симптомов необходимо немедленно окончить занятие, обратиться за помощью к специалисту.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Дозировка** | **Примечания** | **На развитие каких мышц направлено упражнение****(*перечислить мышцы участвующие в работе*)** | **ЧСС (Пульс) уд./мин** |
| **До выполнения комплекса упражнений** | **После 3-х кругов** |
|  | Бег с высоким подниманием бедра на месте | 45 раз | Спина ровная |  |  |  |
|  | Отжимания  | 10 раз | В зависимости от уровня подготовленности можно выполнять упражнения в И.П. упор лежа или в упоре с колен |  |
|  | Упор лежа | 45 сек. | Упражнение выполняется статично, на время. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
|  | Берпи | 10 раз |  |  |  |  |
|  | Приседания | 16 раз | Следить за техникой выполнения: таз назад, бедро сгибается до параллели с полом, колени не выходят за носки. |  |
|  | И.П. стоя на коленях, прямую ногу отвести в сторону.Махи вверх. | 15 раз на каждую ногу | Ногу не опускать на пол до конца выполнения упражнения |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | И.П. широкая стойка ноги врозь1- присед2- мах правой ногой в сторону3- присед4- мах левой ногой в сторону | 15 раз на каждую ногу | Следить за осанкой.  |  |  |  |
|  | Отжимания | 12 раз | Локти в стороны не разводить |  |
|  | Бег в упоре лежа | 16 раз | Стараться колени подтягивать к точкам опоры – кистям рук. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
|  | И.П. лежа на спине, руки в стороны1,3 – подъем прямых ног вверх2,4 – ноги опустить до пола, но не касаться его | 15 раз | Поясница прижата к полу |  |  |  |
|  | И.п. Лежа на спине, ноги согнуты. Оторвать лопатки от пола, попеременно тянуться правой рукой к правой пятке и левой – к левой. | 15 раз | Лопатки приподнять выше |  |
|  | И.П. упор лежа1 – опуститься на правое предплечье2- опуститься на левое предплечье3- правую руку вернуть в и.п.4- левую руку вернуть в и.п. | 10 раз | Поясницу не прогибать. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых и растяжка после тренировки |

**Комплексы оздоровительных упражнений для самостоятельных тренировок**

*04.05-10.05.2020 г.*

*Занятие №1*

Перед каждой тренировкой необходимо провести качественную разминку. Тренировки построены по принципу суперсетов. Выполняются «блоками» по кругу без отдыха между упражнениями в одном суперсете.

***Необходимо следить за своим самочувствием. В случае появления головокружения, тошноты и других симптомов необходимо немедленно окончить занятие, обратиться за помощью к специалисту.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Дозировка** | **Примечания** | **На развитие каких мышц направлено упражнение****(*перечислить мышцы участвующие в работе*)** | **ЧСС (Пульс) уд./мин** |
| **До выполнения комплекса упражнений** | **После 3-х кругов** |
| 1.  | И.П. стоя на коленях:1 – одновременный подъем правой руки и левой ноги до параллели с полом2- тоже со сменой ноги и руки. | 22 раза | В верхней точке удержание 2 сек. |  |  |  |
| 2.  | Приседания с выпрыгиванием | 13 раз | Следить за техникой выполнения: таз назад, бедро сгибается до параллели с полом, колени не выходят за носки. При выпрыгивании – руки вверх |  |
| 3.  | В и.п. стоя:1 – упор присед2 – упор лежа3 – упор присед4 – и.п. | 7 раз | Переход в упор лежа без прыжка. Попеременно отставляя ноги назад. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
| 4.  | Планка с шагом в стороны | По 20 раз / на каждую ногу | Следить за прямой линией: плечи – таз – стопы |  |  |  |
| 5.  | Отжимания  | 12 раз | В зависимости от уровня подготовленности можно выполнять упражнения в И.П. упор лежа или в упоре с колен |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6.  | И.п. основная стойкаПрыжком ноги вврозь, руки вверх.Прыжком вернуться в и.п. | 25 раз | На аншлияйском упражнение называется «Jumping Jаcks». Можно посмотреть в интернете технику выполнения |  |  |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
| 7.  | Упор лежа | 30 сек. | Упражнение статичное. Поясницу не прогибать |  |  |  |
| 8 | И.П. лежа на спине, руки в стороны1,3 – подъем прямых ног вверх2,4 – ноги опустить до пола, но не касаться его | 15 раз | Выполнять в быстром темпе |  |
| 9.  | Бег в упоре лежа | 16 раз | Стараться колени подтягивать к точкам опоры – кистям рук. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
| 10.  | И.П. лежа на спине, скрещены на груди.Оторвать лопатки от пола и поднять корпус вверх.  | 16 раз | До конца выполнения упражнения лопатки на пол не опускать. |  |  |  |
| 11.  | И.П. лежа на спине, руки вдоль телаНоги поднять и удержать над полом  | 20 сек. | Ладони упираются в пол вдоль тела, как бы давят в пол |  |
| 12.  | Берпи | 10 раз |  |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых и растяжка после тренировки |

**Комплексы оздоровительных упражнений для самостоятельных тренировок**

*04.05-10.05.2020 г.*

*Занятие №2*

Перед каждой тренировкой необходимо провести качественную разминку. Тренировки построены по принципу суперсетов. Выполняются «блоками» по кругу без отдыха между упражнениями в одном суперсете.

***Необходимо следить за своим самочувствием. В случае появления головокружения, тошноты и других симптомов необходимо немедленно окончить занятие, обратиться за помощью к специалисту.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Дозировка** | **Примечания** | **На развитие каких мышц направлено упражнение****(*перечислить мышцы участвующие в работе*)** | **ЧСС (Пульс) уд./мин** |
| **До выполнения комплекса упражнений** | **После 3-х кругов** |
|  | Обратные отжимания (от скамьи, стула) | 15 раз | Колени согнуты. |  |  |  |
|  | Отжимания  | 10 раз | В зависимости от уровня подготовленности можно выполнять упражнения в И.П. упор лежа или в упоре с колен |  |
|  | Прыжки Jumping JаcksИ.п. основная стойкаПрыжком ноги вврозь, руки вверх.Прыжком вернуться в и.п. | 40 сек. | Упражнение выполняется в высоком темпе |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
|  | Выпады в стороны | 16 раз | Таз назад, бедро не ниже параллели с полом. |  |  |  |
|  | Приседания | 16 раз | Следить за техникой выполнения: таз назад, бедро сгибается до параллели с полом, колени не выходят за носки. |  |
|  | Выпады назад | 16 раз | Колено не касается пола |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Сгибание рук с гантелями стоя.И.П. Руки с гантелями опущены.1.3 – согнуть руки в локтях и поднять к плечам.3.4 – и.п. | 20 раз | При подъеме кисти совершают вращение и в верхней точке большие пальцы рук должны быть направлены в стороны-наружу. |  |  |  |
|  | Французский жим гантелей(Выполняется подъем гантели стоя из-за головы) | 15 раз | Лотки в стороны не разводить |  |
|  | Бег в упоре лежа | 12 раз | Стараться колени подтягивать к точкам опоры – кистям рук. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
|  | И.П. лежа на спине, руки в стороны1,3 – подъем прямых ног вверх2,4 – ноги опустить до пола, но не касаться его | 18 раз |  |  |  |  |
|  | И.П. лежа на спине, руки в стороны.попеременный подъем ног | 18 раз |  |  |
|  | Берпи | 12 раз |  |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых и растяжка после тренировки |

**Комплексы оздоровительных упражнений для самостоятельных тренировок**

*11.05-17.05.2020 г.*

*Занятие №1*

Перед каждой тренировкой необходимо провести качественную разминку. Тренировки построены по принципу суперсетов. Выполняются «блоками» по кругу без отдыха между упражнениями в одном суперсете.

***Необходимо следить за своим самочувствием. В случае появления головокружения, тошноты и других симптомов необходимо немедленно окончить занятие, обратиться за помощью к специалисту.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Дозировка** | **Примечания** | **На развитие каких мышц направлено упражнение****(*перечислить мышцы участвующие в работе*)** | **ЧСС (Пульс) уд./мин** |
| **До выполнения комплекса упражнений** | **После 3-х кругов** |
| 1.  | И.П. стоя на коленях:1 – одновременный подъем правой руки и левой ноги до параллели с полом2- тоже со сменой ноги и руки. | 25 раз | В верхней точке удержание 2 сек. |  |  |  |
| 2.  | Приседания  | 20 раз | Следить за техникой выполнения: таз назад, бедро сгибается до параллели с полом, колени не выходят за носки |  |
| 3.  | В и.п. стоя:1 – упор присед2 – упор лежа3 – упор присед4 – и.п. | 10 раз | Переход в упор лежа без прыжка. Попеременно отставляя ноги назад. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
| 4.  | Планка (упор на локтях) | 40 сек. | Следить за поясницей |  |  |  |
| 5.  | Отжимания  | 10 раз | В зависимости от уровня подготовленности можно выполнять упражнения в И.П. упор лежа или в упоре с колен |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6.  | И.П. лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль тела.1,2,3 – Подъем таза максимально вверх, напрягая ягодицы4 – И.П. | 14 раз | До окончания упражнения таз стараться на пол не опускать |  |  |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
| 7.  | Французский жим гантелей(Выполняется подъем гантели стоя из-за головы) | 18 раз | Локти в стороны не разводить |  |  |  |
| 8 | И.П. лежа на спине, руки в стороны1,3 – подъем прямых ног вверх2,4 – ноги опустить до пола, но не касаться его | 18 раз |  |  |
| 9.  | Упор лежа  | 30 сек. |  |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
| 10.  | И.П. лежа на спине, руки в стороны.попеременный подъем ног | 18 раз |  |  |  |  |
| 11.  | И.П. лежа на спине, руки вдоль телаНоги поднять и удержать над полом  | 30 сек. | Ладони упираются в пол вдоль тела, как бы давят в пол |  |
| 12.  | Берпи | 10 раз |  |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых и растяжка после тренировки |

**Комплексы оздоровительных упражнений для самостоятельных тренировок**

*11.05-17.05.2020 г.*

*Занятие №2*

Перед каждой тренировкой необходимо провести качественную разминку. Тренировки построены по принципу суперсетов. Выполняются «блоками» по кругу без отдыха между упражнениями в одном суперсете.

***Необходимо следить за своим самочувствием. В случае появления головокружения, тошноты и других симптомов необходимо немедленно окончить занятие, обратиться за помощью к специалисту.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Дозировка** | **Примечания** | **На развитие каких мышц направлено упражнение****(*перечислить мышцы участвующие в работе*)** | **ЧСС (Пульс) уд./мин** |
| **До выполнения комплекса упражнений** | **После 3-х кругов** |
|  | Планка с шагом в стороны | По 20 раз / на каждую ногу | Следить за прямой линией: плечи – таз – стопы |  |  |  |
|  | Отжимания  | 12 раз | В зависимости от уровня подготовленности можно выполнять упражнения в И.П. упор лежа или в упоре с колен |  |
|  | И.п. основная стойкаПрыжком ноги вврозь, руки вверх.Прыжком вернуться в и.п. | 25 раз | Jumping Jаcks |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
|  | Выпады в стороны | 16 раз | Таз назад, бедро не ниже параллели с полом. |  |  |  |
|  | Приседания | 16 раз | Следить за техникой выполнения: таз назад, бедро сгибается до параллели с полом, колени не выходят за носки. |  |
|  | Выпады назад | 16 раз | Колено не касается пола |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | И.П. широкая стойка ноги врозь1- присед2- мах правой ногой в сторону3- присед4- мах левой ногой в сторону | 15 раз на каждую ногу | Следить за осанкой.  |  |  |  |
|  | Отжимания | 12 раз | Локти в стороны не разводить |  |
|  | Бег в упоре лежа | 16 раз | Стараться колени подтягивать к точкам опоры – кистям рук. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
|  | И.П. лежа на спине, руки в стороны1,3 – подъем прямых ног вверх2,4 – ноги опустить до пола, но не касаться его | 18 раз |  |  |  |  |
|  | И.П. лежа на спине, руки в стороны.попеременный подъем ног | 18 раз |  |  |
|  | Берпи | 12 раз |  |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых и растяжка после тренировки |

**Комплексы оздоровительных упражнений для самостоятельных тренировок**

*18.05-24.05.2020 г.*

*Занятие №1*

Перед каждой тренировкой необходимо провести качественную разминку. Тренировки построены по принципу суперсетов. Выполняются «блоками» по кругу без отдыха между упражнениями в одном суперсете.

***Необходимо следить за своим самочувствием. В случае появления головокружения, тошноты и других симптомов необходимо немедленно окончить занятие, обратиться за помощью к специалисту.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Дозировка** | **Примечания** | **На развитие каких мышц направлено упражнение****(*перечислить мышцы участвующие в работе*)** | **ЧСС (Пульс) уд./мин** |
| **До выполнения комплекса упражнений** | **После 3-х кругов** |
| 1.  | И.П. стоя на коленях:1 – одновременный подъем правой руки и левой ноги до параллели с полом2- тоже со сменой ноги и руки. | 28 раз | В верхней точке удержание 2 сек. |  |  |  |
| 2.  | Планка | 45 сек. | Следить за прямой линией: плечи – таз – стопы |  |
| 3.  | И.п. стоя:1 – упор присед2 – упор лежа3 – упор присед4 – и.п. | 11 раз | Переход в упор лежа без прыжка. Попеременно отставляя ноги назад. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
| 4.  | Берпи | 10 раз |  |  |  |  |
| 5.  | Приседания | 16 раз | Следить за техникой выполнения: таз назад, бедро сгибается до параллели с полом, колени не выходят за носки. |  |
| 6.  | И.П. стоя на коленях, прямую ногу отвести в сторону.Махи вверх. | 15 раз на каждую ногу | Ногу не опускать на пол до конца выполнения упражнения |  |  |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7.  | И.П. упор лежа1,3 – подъем прямой ноги вверх2,4- и.п. | 12 раз на каждую ногу | Следить за линией плечи – таз – пятки. Поясницу не прогибать |  |  |  |
| 8 | Обратный мостИ.П. лежа на спине, ноги согнуты1-3 Поднять таз, напрячь ягодицы4- опустить таз до параллели с полом | 16 раз | Таз на пол не опускать |  |
| 9.  | Бег в упоре лежа | 20 раз | Колени подтягивать к опорным точкам – ладоням до касания. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
| 10.  | Планка в упоре лежа | 30 сек. | Упражнение статичное. Поясницу не прогибать |  |  |  |
| 11.  | И.П. лежа на спине, руки в стороны1,3 – подъем прямых ног вверх2,4 – ноги опустить до пола, но не касаться его | 15 раз | Выполнять в быстром темпе |  |
| 12.  | Бег в упоре лежа | 16 раз | Стараться колени подтягивать к точкам опоры – кистям рук. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых и растяжка после тренировки |

**Комплексы оздоровительных упражнений для самостоятельных тренировок**

*18.05-24.05.2020 г.*

*Занятие №2*

Перед каждой тренировкой необходимо провести качественную разминку. Тренировки построены по принципу суперсетов. Выполняются «блоками» по кругу без отдыха между упражнениями в одном суперсете.

***Необходимо следить за своим самочувствием. В случае появления головокружения, тошноты и других симптомов необходимо немедленно окончить занятие, обратиться за помощью к специалисту.***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Упражнения** | **Дозировка** | **Примечания** | **На развитие каких мышц направлено упражнение****(*перечислить мышцы участвующие в работе*)** | **ЧСС (Пульс) уд./мин** |
| **До выполнения комплекса упражнений** | **После 3-х кругов** |
|  | Отжимания руки шире плеч | 8 | Ладони ставятся на 15-20 см шире линии плеч. В зависимости от уровня подготовленности можно выполнять упражнения в И.П. упор лежа или в упоре с колен |  |  |  |
|  | Отжимания  | 10 раз | В зависимости от уровня подготовленности можно выполнять упражнения в И.П. упор лежа или в упоре с колен |  |
|  | Планка (упор на локтях) | 40 сек. | Следить за поясницей |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
|  | Выпады в стороны | 16 раз | Таз назад, бедро не ниже параллели с полом. |  |  |  |
|  | Приседания | 16 раз | Следить за техникой выполнения: таз назад, бедро сгибается до параллели с полом, колени не выходят за носки. |  |
|  | Приседания с выпрыгиванием | 12 раз | Следить за техникой выполнения: таз назад, бедро сгибается до параллели с полом, колени не выходят за носки. При выпрыгивании – руки вверх |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | И.П. лежа на спине, руки в стороны1,3 – подъем прямых ног вверх2,4 – ноги опустить до пола, но не касаться его | 15 раз | Выполнять в быстром темпе |  |  |  |
|  | И.П. лежа на спине, упражнение «Велосипед» на мышцы пресса | 18 раз | По диагонали тянем локоть к колену, лопатки отрываем выше |  |
|  | Бег в упоре лежа | 16 раз | Стараться колени подтягивать к точкам опоры – кистям рук. |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых 3 минуты |
|  | Прыжки Jumping JаcksИ.п. основная стойкаПрыжком ноги вврозь, руки вверх.Прыжком вернуться в и.п. | 40 сек. | Упражнение выполняется в высоком темпе |  |  |  |
|  | Приседания | 16 раз | Следить за техникой выполнения: таз назад, бедро сгибается до параллели с полом, колени не выходят за носки. |  |
|  | Берпи | 12 раз |  |  |
| Повторить 3 круга, без отдыха между ними |
| Отдых и растяжка после тренировки |