|  |
| --- |
| **3 мая Занятие № 85**Тема: ОРУ, Комплекс упражнений перед тренировкой (ОФП) |
| 1 | Внимание открываем ссылку, повторяем упражнения для начала тренировкиhttps://yandex.ru/efir?stream\_id=4e6e734466602870b81517a5534c7ea1&from\_block=logo\_partner\_player |
| 2 | Выполняем разминку из п. №1 (видео) | 3 мин |  |
| 3 |  Наклоны головы: вправо, влево, вперед, назад, круговые вращения головойУпражнение на растяжение шеи: 3 положения | По 3 раза | Растяжение – по 10 с |
| 4 | Махи руками: поочередные вверх вниз, круговые "кроль", круговые разнонаправленные Растяжка рук: 3 положения | По 10 раз | Растяжение – по 10 с |
| 5 | Наклоны туловища: в стороны, руки на поясе, в стороны с махом руки | По 6 |  |
| 6 | Круговые движения туловищем, руки на поясе, руки вверху: вращения туловищем, вращение тазом, упражнения на скручивание позвоночника -"Закрутки | По 6 |  |
| 7 | Наклоны вперед, ноги шире линии плеч: 1)к каждой ноге поочередно, 2) с подъемом рук вверх в наклоне, 3) наклоны вперед при скрестных ногах | По 4 |  |
| 8 | "Мельница" | 15 с |  |
| 9 | Упражнения для разминки коленей | произвольно |  |
| 10 | Приседания, спина прямая полуприсед, полный присед | 15/15 |  |
| 11 | Выпады со сменой ног | По 8 раз |  |
| 12 | "Кресло-качалка" | произвольно |  |
| 13 | Упражнения для ног в положении сидя: бабочка, барьерный сед и др. | 1 мин |  |
| 14 | Ягодичный мост (на стопах и лопатках) | 10 |  |
| 15 | Верхний и нижний пресс | По 15 раз |  |
| 16 | "Лодочка" | 2\*20 с |  |
| 17 | Упражнение «Колобок» |  | Произвольные покачивания |
| **6 мая Занятие № 86**Тема: ОРУ. Стрейчинг, повторение( ОФП) |
| 1 | Внимание открываем ссылку, повторяем упражнения для растягивания мышц ног https://yandex.ru/efir?stream\_id=468ff5174f5b3487a169dd263d1b61e4&from\_block=logo\_partner\_player |
| 2 | Комплекс ОРУ для всех групп мышц | 5 мин | свой с применением известных тебе упражнений (сверху вниз) или см. предыдущую тренировку |
| 3 | Прыжки на скакалке или без: 2 ноги вместе, поочередно (бег на скакалке), правая, левая нога | 50/50/25/25 | Спокойный темп |
| 4 | Выпады вперед с фиксацией положения | 30 с на каждую ногу | См.видео п.№1 |
| 5 | Полушпагат: передняя нога согнута в колене, наклон вперед, руки вперед | 30 с на каждую ногу | См.видео п.№1 |
| 6 | Обратный выпад: задняя нога – на колене, передняя нога вытянута и стоит на пятке | 30 с на каждую ногу | См.видео п.№1 |
| 5 | Подтягивание колена к груди лежа на спине | 30 с на каждую ногу | См.видео п.№1 |
| 6 | Подтягивание прямой ноги к груди лежа на спине. | 30 с на каждую ногу |  Пятку тянем в потолок, руки в замой под коленом, нога прямаяСм.видео п.№1 |
| 7 | «Пятка- на колено» Положение лежа, одну ногу подтягиваем к груди руками в замке под коленом (как в предыдущем упражнении)Вторую ногу при этом сгибаем в колене и пяткой ставим на колено выпрямленной ноги | 30 с на каждую ногу | См.видео п.№1 |
| 8 | «Голеностопы-кисти» стоя | произвольно |  |
|  |