

План дистанционных тренировочных мероприятий отделения «Тяжелая атлетика» с 08 по 14 июня 2020.

Для групп ВСМ, ССМ, ТЭ (СС) и НП.

ВСМ

День недели	Тренировка	Средства	Дозировка
Понедельник 08 июня	Тренировка № 1	<p>Подготовительная часть (разминка). Бег в умеренном темпе; Упражнения с амортизатором; Сгибание-разгибание рук в упоре лежа; Разминка для кистей рук: с грифом штанги (сидя «на корточках», локти рук опираются на бедра и колени, подъем грифа штанги прямым и обратным открытым хватом); руки сцеплены «в замок» на уровне груди, вращение по часовой стрелке и против часовой стрелки сцепленными кистями; растягивающие упражнения для кистей рук самохватом;у одновременное вращение рук в локтевых и плечевых суставах вперед и назад; перехватывающее разминание кистей рук; статичная разминка (гриф поднят над головой хватом рывка, удержание 2 мин); статичная разминка (гриф поднят над головой хватом рывка, «полужим» до уровня затылка и возврат в и.п.); суставная разминка для суставов ног и позвоночника; разминка для коленей и стоп (хождение босиком или в чешках по гимнастической палке, вращение стопой; сидя на скамейке вытянуть одну ногу вперед, натянуть носок, натянуть пальцы до упора на себя, затем натянуть до упора на себя всю стопу и в обратном порядке распрямить стопу, поменять ногу); массаж стоп массажным шипованным мячиком;</p> <p>Основная часть. 1. Гиперэкстензия со штангой (нчк); 2. Подъем на грудь в полуподсед + низкий сед; 3. Тяга толчковая с подставки; 4. Уходы в низкий сед хватом толчка</p> <p>Заключительная часть (заминка) Прыжки на скакалке (на скорость), Висы на перекладине Упражнения для пресса</p>	<p>20 мин</p> <p>15-20 раз</p> <p>15-20 раз x 2</p> <p>15-20 раз x 2 подх</p> <p>15-20 раз x 2 подх</p> <p>10 мин</p> <p>4 x 8 раз</p> <p>60-65% /1+2/ x 6 подходов</p> <p>85-90% x 4x 5 подходов</p> <p>5 x 3 раза</p> <p>25 мин</p>

<p>Вторник 09 июня</p>	<p>Тренировка № 2</p>	<p>Подготовительная часть (разминка): Спортивная ходьба, прыжки на скакалке; упражнения с амортизатором сидя на полу в горизонтальной плоскости; Упражнения с амортизатором –амортизатор под стопами, поднять руками над головой; Упражнения с амортизатором – жим одной рукой над головой амортизатора, закрепленного под ногами; Упражнения с гимнастической палкой: статичная разминка (палка поднята над головой хватом рывка, удержание 2 мин); статичная разминка (палка поднята над головой хватом рывка, «полужим» до уровня затылка и возврат в и.п.); хождение босиком или в чешках по лежащей на полу гимнастической палке вдоль и поперек; и.п. сидя на скамейке верхом (скамейка между ног), гимнастическая палка под стопами, сверху на коленные суставы положить гриф штанги, прокатывание стоп; добавить 20 кг, повторить; И.п. лежа на животе на гимнастическом коврике, мяч (теннисный, массажный) положить под верх надколенника, медленный подъем и опускание согнутой в колене ноги, затем смена ног; Подтягивание на перекладине, руки прямым хватом менее ширины плеч, касание турника грудью ; Подтягивание на перекладине, прямым хватом, руки шире плеч, касание турника грудью; Основная часть: 1.Уход в низкий сед хватом рывка из прямой стойки; 2. Рывок в полуподсед + низкий сед; 3. Швунг жимовой хватом рывка; 4. Прыжки, хват рывковый от колен; Заключительная часть (заминка) Упражнения на растяжку; Удержание ног под углом 90*; Подъемы ног к перекладине; Висы на перекладине с плавным спуском;</p>	<p>15-20 раз x 2 подх 15-20 раз x 2 подх 15-20 раз 15-20 раз x 2 подх По 2 минуты 1-2 минуты 10-15 раз x 3 подх на каждую ногу 12,10,8 раз (3 подхода) 12, 10, 8 раз (3 подхода) 5 x 3 раза 60-65% (1+1+1+1+1+1) x 6 подходов 5 x 5 раз (20-30 кг) 4x 4</p>
--	---------------------------	--	---

<p><i>Среда</i> 10 июня</p>	<p>Тренировка № 3</p>	<p>Подготовительная часть (Разминка): Легкий бег, упражнения с гимнастической палкой</p> <p>Основная часть 1. Протяжка хватом толчка в стойку + жим + приседания 2. Подъем на грудь с вися от колен 3. Толчок со стоек из-за головы + от груди 4. Приседания со штангой на груди 5. Прыжки в высоту</p> <p>Заключительная часть (заминка): Сед на пятках (по-японски), носки упираются в пол, отводить корпус назад, растягивая мышцы бедра; Не меняя сед, развести пятки шире таза, попытаться мягко коснуться ягодицами пола, без рывков; Одна нога согнута в колене, стопа стоит на полу, вторая нога голенью и стопой лежит на полу, растягивание мышц бедра второй ноги, поменять ноги; Упражнения на растяжку мышц рук и спины; Висы на перекладине</p>	<p>20 мин</p> <p>(2+2+2) x 5 подходов</p> <p>65-70% x 3x 6 подходов</p> <p>65-70-75% (1+2) x 7 подходов</p> <p>75-80-85% x 3 x 6 подходов</p> <p>5 x 3 раза</p> <p>20-25 мин</p>
<p><i>Четверг</i> 11 июня <i>Или</i> пятница 12 июня</p>	<p>Тренировка № 4</p>	<p>Подготовительная часть (разминка) Бег в умеренном темпе с высоким подниманием бедра, отжимание от пола в упоре лежа, суставная разминка для рук, ног, позвоночника</p> <p>Основная часть: Протяжка хватом рывка + жим + приседания; Рывок в низкий сед с вися от колен Тяга рывковая с вися ниже колен Уходы в низкий сед хватом рывка;</p>	<p>20-25 мин</p> <p>/2+2+2/x 5 подходов</p> <p>65-70-75% x 3 x 6 подходов</p> <p>90-95% x 4 x 4 подхода</p> <p>60-70% x 3 x 5 подходов</p>

		<p>Выпрыгивание со штангой хват рывковый от колен (20-30 кг);</p> <p>Заключительная часть (заминка): Висы на перекладине Упражнения на расслабление</p>	<p>4 x 4 подхода</p> <p>20-25 мин</p>
<p>Суббота 13 июня</p>	<p>Тренировка № 5</p>	<p>Подготовительная часть (Разминка): Гимнастические упражнения с палкой; Упражнения с амортизатором (комплекс упражнений по ссылке: https://www.youtube.com/watch?v=12-nZmeHILU&t=184s);</p> <p>Основная часть: Наклоны со штангой на плечах;</p> <p>Подъем на грудь в полуподсед + низкий сед + швунг толчковый</p> <p>Приседания со штангой на плечах;</p> <p>Выпрыгивание со штангой из низкого седа (20-30 кг)</p> <p>Заключительная часть: Гимнастические упражнения на растяжку, расслабление, гибкость</p>	<p>25 мин</p> <p>50-60-70% x 6 x 4 подхода</p> <p>60-65-70% /1+1+2/ x 6 подходов</p> <p>70-75% x 5 x5 подходов</p> <p>4 x 4 подхода</p> <p>25 мин</p>

ТЭ (СС)

День недели	Тренировка	Средства	Дозировка
<p>Понедельник 08 июня</p>	<p>Тренировка № 1</p>	<p>Подготовительная часть. Разминка для кистей рук: с грифом штанги или палкой (сидя «на корточках», локти рук опираются на бедра и колени, подъем грифа штанги прямым и обратным открытым хватом); руки сцеплены «в замок» на уровне груди, вращение по часовой стрелке и против часовой стрелки сцепленными кистями; растягивающие упражнения для кистей рук самохватом; одновременное вращение рук в локтевых и плечевых суставах вперед и назад; перехватывающее разминание кистей рук; статичная разминка (гриф или палка подняты над головой хватом рывка, удержание 2 мин);</p>	<p>20 мин</p>

		<p>статичная разминка (гриф или палка подняты над головой хватом рывка, «полужим» до уровня затылка и возврат в и.п.); суставная разминка для суставов ног и позвоночника; разминка для коленей и стоп (хождение босиком или в чешках по гимнастической палке, вращение стопой; сидя на скамейке вытянуть одну ногу вперед, натянуть носок, натянуть пальцы до упора на себя, затем натянуть до упора на себя всю стопу и в обратном порядке распрямить стопу, поменять ногу); разминка стоп прокатыванием палки; упражнения с амортизатором, прыжки на скакалке;</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. лежа на полу, руки за головой, подъем туловища, ноги закреплены (пресс); 2. И.п. лежа на скамейке, разведение гантелей; 3. И.п. сидя на скамейке, стуле, подъем гантелей от груди 4. Упражнение на трицепс с гантелей за головой; 5. Упражнения на бицепс с гантелями <p>Заключительная часть: Упражнения на растяжку, восстановительное дыхание; висы на перекладине, пресс;</p>	<p>2 x 20 раз</p> <p>5 x 10-12 раз;</p> <p>5 x (10+10)</p> <p>4 x 12-15 раз</p> <p>4 x 12-15 раз</p> <p>20-25 мин</p>
<p>Вторник 10 июня</p>	<p>Тренировка № 2</p>	<p>Подготовительная часть. Бег в умеренном темпе, гимнастические упражнения с гимнастической палкой, амортизатором по видео курсу https://www.youtube.com/watch?v=12-nZmeHILU&t=184s;</p> <p>Основная часть: Приседания с грифом (или палкой) хватом рывка Приседания «в ножницы» с гантелями, палкой Приседания с собственным весом, руки за головой, ноги на ширине плеч Прыжки на скакалке на скорость</p> <p>Заключительная часть:</p>	<p>20 мин</p> <p>4 x 10-12 раз</p> <p>5 x (8+8)</p> <p>4 x 15 раз</p> <p>4 x 15-20 раз</p> <p>15 мин</p>

		Удержание ног в вися под углом 90* в вися на перекладине; Упражнения на развитие гибкости в суставах, упражнения на расслабление;	
Среда 11 июня	Тренировка № 3	<p>Подготовительная часть: Комплекс упражнений по курсу https://www.youtube.com/watch?v=IEkP1wXbQ8g ARMA SPORT; Имитация рывка и толчка с помощью гимнастической палки ;</p> <p>Основная часть: Приседания хватом рывка с гимнастической палкой;</p> <p>Приседания «в ножницы» с гантелями;</p> <p>Приседания в «пистолете» поочередно на левой и правой ноге; Прыжки на скакалке на скорость;</p> <p>Заключительная часть Висы на перекладине с подвешенным грузом на поясничном ремне; Удержание ног в вися под углом 90*, расслабляющий бег на месте; Наклоны с растяжкой;</p>	<p>20 мин</p> <p>4 x 10-12 раз</p> <p>5 x /8+8/</p> <p>5 x/8+8/</p> <p>4x 20 раз</p> <p>20 мин</p>
Четверг 12 июня	Тренировка № 4	<p>Подготовительная часть (разминка) Бег в среднем темпе; гимнастические упражнения с гимнастической палкой, амортизатором по видео курсу https://www.youtube.com/watch?v=l2-nZmeHILU&t=184s Имитация рывка и толчка с помощью гимнастической палки;</p> <p>Основная часть:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Рывок гири, гантели в низкий сед; 2. Швунг жимовой гири (гантели) правой и левой рукой; 3. Отжимание на брусьях; 4. Упражнение для мышц живота, руки за головой, ноги закреплены; <p>Заключительная часть: Наклоны с гантелей на плечах; Висы на перекладине с грузом; Упражнение на восстановление дыхания;</p>	<p>25 мин</p> <p>4 x 8-10 раз</p> <p>4 подхода x 10-12 раз</p> <p>4 x макс</p> <p>3 x макс</p> <p>20 минут</p>
Суббота 13 июня	Тренировка № 5	Повтор тренировки № 1	

Тренировка	Средства	Дозировка
<p>Тренировка №1 Понедельник 08.06</p>	<p>Подготовительная часть. Суставная разминка(шея, плечи, локти, кисти, корпус, бедра, колени, голеностоп, позвоночник).</p> <p>Основная часть: 1. Отработка поэтапной техники подъема на грудь из положения виса ниже колен (без отягощений, с палкой).</p> <p>2.Приседания Отжимания Пресс</p> <p>Заключительная часть. Упражнения на растягивание мышц передней и задней поверхности бедра,ягодица.</p>	<p>15 мин. Каждое упражнение выполняется в спокойном темпе на 6-8 счетов</p> <p>30 мии Выполнить 10подходов по 5 секунд на каждую фазу</p> <p>10 кругов 20 10 15</p> <p>15 мин</p>
<p>Тренировка №2 Вторник 09.06</p>	<p>Подготовительная часть. Суставная разминка (шея, плечи, локти, кисти, корпус, бедра, колени, голеностоп, позвоночник).</p> <p>Основная часть 1. Отработка поэтапной техники рывка из положения виса ниже колен (без отягощений, с палкой).</p> <p>2.Прыжки вверх, из полуподседа , через 2 ступеньки (лестничная площадка).</p> <p>Заключительная часть. Вис на перекладине с плавным спуском без спрыгиваний Упражнение «мост» из и.п. лежа на спине Упражнения на скручивание и расслабление</p>	<p>25 мин. Каждое упражнение выполняется в спокойном темпе на 6-8 счетов</p> <p>30 мин 10 подходов по 5секунд на каждую фазу</p> <p>Выполнить 10 подходов по 10 повторений, после 10 выпрыгиваний медленно спуститься на 2 этажа вниз и т.д.</p> <p>10 мин</p>

<p>Тренировка №3 среда 10.06</p>	<p>Подготовительная часть. Суставная разминка(шея, плечи, локти, кисти, корпус, бедра, колени, голеностоп).</p> <p>Основная часть. Статодинамика</p> <p>1. Приседения. Наклоны с палочкой за головой Жим сидя из за головы, с палочкой..</p> <p>2. «Лодочка» на животе</p> <p>Заключительная часть. Вис на перекладине с плавными поворотами корпуса вправо-влево с плавным спуском без прыгиваний Самомассаж мышц ног</p>	<p>25 мин. Темп умеренный на 6-8 счетов</p> <p>18 мин Каждое упражнение выполняется в частичной амплитуде в течении 30 секунд с 30 секундным отдыхом между подходами. Выполнить 2 больших круга в среднем темпе. Удерживать статичное положение в течении 1 мин .Выполнить 3 подхода.</p> <p>15 мин</p>
<p>Тренировка №4 Четверг 11.06</p>	<p>Подготовительная часть. Суставная разминка(шея, плечи, локти, кисти, корпус, бедра, колени, голеностоп, позвоночник).</p> <p>Основная часть:</p> <p>1. Отработка поэтапной техники подъема на грудь из положения вися ниже колен (без отягощений, с палкой).</p> <p>2. . Отработка поэтапной техники рывка из положения вися ниже колен (без отягощений, с палкой).</p> <p>Заключительная часть. Теоретическая подготовка: правила проведения соревнований по тяжелой атлетике, антидопинговые правила ВАДА и РУСАДА.</p>	<p>25 мин. Темп умеренный на 6-8 счетов</p> <p>20 мин 5 подходов по 10 секунд в каждой фазе</p> <p>5 подходов по 10 секунд в каждой фазе.</p> <p>15 мин</p>

<p style="text-align: center;">Тренировка №5 Пятница 12.06 или суббота 13.06</p>	<p>Подготовительная часть. Суставная разминка(шея, плечи, локти, кисти, корпус, бедра, колени, голеностоп, позвоночник).</p> <p>Основная часть.</p> <p>1. Отработка поэтапной техники толчок в «ножницы» (без отягощений, с палкой) 2.Прыжковые выпады.</p> <p>Заключительная часть. Упражнения на растягивания (поперечный шпагат, продольный полушпагат, ноги вместе сидя на полу, наклоны к ногам, обхватить стопы ладонями, стоя ноги вместе наклониться к ногам, коснуться лбом выпрямленных колен)</p>	<p>25 мин. Темп умеренный на 6-8 счетов</p> <p>30 мин</p> <p>10 подходов по 5 повторений.</p> <p>Выполнять 20 прыжковых выпадов ,каждые 2 минуты ,5 подходов.</p> <p>15 мин</p>
--	--	---

№ трениро вочного занятия	Цели, задачи	Средства (упражнения)	Дозировка
1.	Развитие общей выносливости, сила.	<p>Выполнить комплекс табата https://www.youtube.com/watch?v=Jrcy6keKx_E</p> <p>бег 2км, многоскоки, берпи, тройной прыжок с разбега и без.</p>	Интервалы отдыха между упражнениями до 30 секунд
2.	Развитие общей и специальной гибкости	<p><u>Разминка:</u> прыжки на месте или через скакалку: на двух ногах, на одной, со сменой ног вперед-назад, вместе-врозь.</p> <p><u>ОРУ:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -круговые вращения руками, назад и вперед -махи прямыми руками в горизонтальной плоскости, скрещивая впереди и сзади - стоя, наклоны вперед, коснуться пальцами/ладонями пола. С полным выпрямлением -стоя, наклоны в сторону, поднимаю разноименную руку вверх -круговые вращения в тазобедренном суставе, в правую и левую стороны, руки на поясе - ноги вместе, руки на коленях, круговые вращения в коленных суставах в правую и левую стороны -ноги врозь, круговые вращения в коленных суставах во внутрь и наружу -приседания, ноги шире плеч, руки перед собой <p><u>Специальные упражнения на гибкость:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - прокручивание прямыми руками палки/скакалки, уменьшая расстояние между кистями в новом подходе - приседание с остановкой в низком седе с палкой/скакалкой над головой: <p>хват-рывковый хват-средний</p>	<p>4минут в форме табаты</p> <p>2х10 раз</p> <p>20 раз</p> <p>20 раз</p> <p>по 2х10 раз</p> <p>по 2х10 раз</p> <p>2х10 раз</p> <p>2х10 раз</p> <p>3х15 раз</p> <p>3х10раз</p> <p>3х10раз</p> <p>3х10раз</p> <p>3х10раз</p>

		<p>хват-толчковый</p> <p>- лежа на животе, руки за спиной в замок, ноги зафиксировать. Выполнять подъём туловища, делая остановку в верхней точке.</p> <p>- стоя ноги врозь, держа за спиной на сгибе локтевых суставов гимнастическую палку. Выполнять пружинистые наклоны вперед, стараясь достать лицом колени (ноги в коленях не сгибать)</p> <p>- лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны-вниз. Поднять прямые ноги и коснуться/поставить носки за головой</p> <p>-сидя ноги вместе, наклоны вперед, коснуться пальцами пола за линией пятки (колени не сгибать)</p> <p>- сидя ноги врозь, наклоны вперед, коснуться пальцами пола, как можно дальше линии между пятками (колени не сгибать)</p> <p>- сидя, вытянуть ногу прямо, другую согнуть в колене, стопу упереть во внутреннюю часть бедра выпрямленной ноги. Вытянув руки вперед сделать 5 пружинных наклонов и задержаться в этом положении 10 сек.</p> <p>-сидя: соединить стопы, подтянуть пятки ближе к паху, развести колени в стороны. Вытянув руки вперед сделать 5 пружинных наклонов и задержаться в этом положении 10 сек.</p> <p>-«лягушка»: упор на предплечья и колени, соединив стопы, развести колени в стороны, задержаться в этом положении.</p>	<p>4x15 раз</p> <p>5x10 раз</p> <p>10 раз</p> <p>3x10раз</p> <p>3x10раз</p> <p>3x3раз</p> <p>1x5раз</p> <p>3x30сек</p>	
3.	Развитие общей выносливости, сила.	<p><u>Разминка</u></p> <p>-прыжки на месте: ноги врозь- вместе с одновременным подъемом рук вверх через стороны</p> <p><u>ОРУ:</u></p> <p>-круговые вращения руками, назад и вперед</p> <p>-махи прямыми руками в горизонтальной плоскости,</p>	<p>3x30, отдых между подходами 10секунд</p> <p>2x10раз</p> <p>1x15раз</p>	

		<p>скрещивая впереди и сзади - стоя, наклоны вперед, коснуться пальцами/ладонями пола. С полным выпрямлением -стоя, наклоны в сторону, подняв разноименную руку вверх -круговые вращения в тазобедренном суставе, в правую и левую стороны, руки на поясе - ноги вместе, руки на коленях, круговые вращения в коленных суставах в правую и левую стороны -ноги врозь, круговые вращения в коленных суставах во внутрь и наружу -приседания, ноги шире плеч, руки за головой в замок</p> <p><u>Силовая тренировка:</u> -пресс: подъем туловища из положения лежа, ноги согнуты в коленях, стопы зафиксировать. Руки за головой в замке</p> <p>-приседания, ноги врозь. Присесть-поднять руки с гантелями вперед, встать-опустить</p> <p>-жим гантелей лежа+разводка гантелей лежа</p> <p>-сгибания рук на бицепс, молотковым хватом</p> <p>Тройной прыжок с места</p>	<p>1x15раз 2x8раз 2x8раз 2x8раз 2x8раз 1x15раз 3x30 раз отдых между подходами 1 мин 5x12раз отдых между подходами 1 мин 5x8+8 раз отдых между подходами 1 мин 5x12раз отдых между подходами 1 мин 6 серий</p>	
4.	Развитие общей выносливости, сила.	<p>1. Пресс- подъем прямых ног из положения лежа 2. Тяга станова с гантелями в руках/со штангой(ср.хватом между рывк.и толчк.): на пол не ставить, ноги чуть согнуты в коленях(похоже на накл со шт на пл, только шт в руках) 3. Жим штанги/гант. сидя от груди 4. Тяга гантели одной рукой, стоя в наклоне 5. Обратные отжимания</p>	<p>3подх по 15раз 5подх.x15раз 5подх×12-8р 4×12р 4x15раз</p>	

	Совершенствование техники соревновательных упражнений	<p>6. Стоя, поднять диск/гантель прямыми руками до уровня груди, согнуть руки и прижать диск к груди, снова выпрямить руки 5раз</p> <p>7. Тяга к подбородку</p> <p>8.Прыжки на возвышение</p> <p>Имитация: подъем на грудь в н/с из прямой стойки</p> <p>Имитация толчка штанги от груди. И.П.-ноги вместе, руки согнуты, кисти у плеча.</p> <p>«выполнение ножниц» с одновременным выпрямлением рук</p> <p>Имитация рывка в низкий сед из прямой стойки с палкой/скакалкой</p>	<p>3x8раз</p> <p>4x12раз</p> <p>3×10раз</p> <p>3x15раз</p> <p>3x15раз</p> <p>3x15раз</p>
5	Развитие общей выносливости, сила	<p><u>ОРУ:</u></p> <p>-круговые вращения руками, назад и вперед</p> <p>-махи прямыми руками в горизонтальной плоскости, скрещивая впереди и сзади</p> <p>- стоя, наклоны вперед, коснуться пальцами/ладонями пола. С полным выпрямлением</p> <p>-стоя, наклоны в сторону, подняв разноименную руку вверх</p> <p>-круговые вращения в тазобедренном суставе, в правую и левую стороны, руки на поясе</p> <p>- ноги вместе, руки на коленях, круговые вращения в коленных суставах в правую и левую стороны</p> <p>-ноги врозь, круговые вращения в коленных суставах во внутрь и наружу</p> <p>-приседания, ноги шире плеч, руки за головой в замок</p> <p><u>Основная часть</u></p> <p>4 круга</p> <p>-отжимания из упора лёжа: руки узко(не шире плеч). Локти прижаты к бокам в нижней точке+отжимания руки шире плеч</p> <p>-приседания в выпаде, с гантелями в опущенных руках.</p>	<p>по 10 раз в кажд сторону</p> <p>20 раз</p> <p>15раз</p> <p>по 15 раз</p> <p>по 10 раз</p> <p>по 10 раз</p> <p>по 10 раз</p> <p>20 раз</p> <p>5+10раз</p> <p>15+15раз</p>

	Принцип калорийности	<p>Коснуться коленом пола стоящей сзади ногой</p> <p>-махи руками с гантелями в руках, стоя в наклоне</p> <p>-прыжки через скакалку на двух ногах</p>	<p>15раз</p> <p>100раз</p> <p>найти информацию в интернете</p>
6.	Развитие общей и специальной гибкости	<p><u>Разминка:</u> прыжки на месте или через скакалку: на двух ногах, на одной, со сменой ног вперед-назад, вместе-врозь.</p> <p><u>Основная часть:</u></p> <p>-стоя, мах ногой вперед вверх, как можно выше. 2x20раз</p> <p>-стоя, мах ногой в сторону вверх, как можно выше 2x15раз</p> <p>- стоя, выпонить 3 пружинных наклона вперед, касаясь пальцами или ладонями пола, выпрямиться 20 раз</p> <p><u>Специальные упражнения на гибкость:</u></p> <p>- прокручивание прямыми руками палки/скакалки, уменьшая расстояние между кистями в новом подходе 3x10раз</p> <p>- приседание с остановкой в низком седе с палкой/скакалкой над головой:</p> <p>хват-рывковый 3x10раз</p> <p>хват-средний 3x10раз</p> <p>хват-толчковый 3x10раз</p> <p>- лежа на животе, руки за спиной в замок, ноги зафиксировать. Выполнять подъём туловища, делая остановку в верхней точке. 4x15 раз</p> <p>- стоя ноги врозь, держа за спиной на сгибе локтевых суставов гимнастическую палку. Выполнять пружинистые наклоны вперед, стараясь достать лицом колени (ноги в коленях не сгибать) 5x10 раз</p> <p>- лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны-вниз. Поднять прямые ноги и коснуться/поставить носки за головой 10 раз</p> <p>-сидя ноги вместе, наклоны вперед, коснуться пальцами пола за линией пятки (колени не 3x10раз</p>	<p>Не менее 2х минут</p>

		<p>сгибать)</p> <p>- сидя ноги врозь, наклоны вперед, коснуться пальцами пола, как можно дальше линии между пятками (колени не сгибать)</p> <p>- сидя, вытянуть ногу прямо, другую согнуть в колене, стопу упереть во внутреннюю часть бедра выпрямленной ноги. Вытянув руки вперед сделать 5 пружинных наклонов и задержаться в этом положении 10 сек.</p> <p>-сидя: соединить стопы, подтянуть пятки ближе к паху, развести колени в стороны. Вытянув руки вперед сделать 5 пружинных наклонов и задержаться в этом положении 10 сек.</p> <p>-«лягушка»: упор на предплечья и колени, соединив стопы, развести колени в стороны, задержаться в этом положении.</p>	<p>3x10раз</p> <p>3x5раз</p> <p>1x10раз</p> <p>3x30сек</p>	