# Комплекс учебно-тренировочных занятий

# для СОГ группы на дистанционной форме обучения

#  с 01.06.2020г. по 07.06.2020г.

**Тренер-преподаватель Крук Ю.А.**

**02.06.2020г.**

# Практическая часть.

## Комплекс упражнений для формирования гибкости.

**Комплекс упражнений для развития гибкости:**

Все упражнения следует выполнять по порядку без перерывов или с очень короткими, если уж очень хочется передохнуть.

Упр №1: Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс. Выполнить наклоны вправо-влево. 12 раз.

Упр №2: Поставить ноги на ширине плеч, руки на пояс - круговые вращения туловищем. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упр №3: Поставить ноги вместе, руки на коленях - круговые вращения коленями. 8 раз влево, 8 раз вправо.

Упр №4: Согнуть вперед одну ногу, руки на поясе - круговые вращения согнутой в колене ногой. 8 раз одной ногой, затем 8 раз другой ногой.

Упр №5: Поставить ноги вместе - наклон вперед. Выполнить 12 пружинистых движений. Упр №6: Поставить ноги на двойную ширину плеч - наклоны вперед. Выполнить 12 пружинистых движений.

Упр №7: Выпад в сторону. Переместить вес тела на правую ногу, левую вытянуть, затем поменять положение ног. 12 раз.

Упр №8: Поставить стопы на полторы ширины плеч, захватить стопы руками, стараясь присесть как можно ниже, выпрямляя спину и выводя таз вперед. Выполнять в течение 1 минуты.

Упр №9: Встать на колени, руки захватить в замок. Выполнить приседания вправо-влево, попеременно касаясь ягодицами пола. 6 раз в каждую сторону.

Упр №10: Сесть на пол, соединить ноги вместе и выполнить 12 пружинистых наклонов вперед.

Упр №11: Сесть на пол и развести прямые ноги в стороны, выполнить пружинистые наклоны вперед. 12 раз.

Упр №12: Сесть на пол, левую ногу вытянуть, правую ногу согнуть и отвести назад, выполнить наклон вперед. Сделать 12 пружинистых наклонов и поменять ноги.

Упр №13: Сесть на пол, сплести в "лотос" и выполнить наклон вперед. 12 раз.

Упр №14: Сесть на пол, соединить стопы вместе, затем локтями развести ноги в стороны. 16раз.

Упр №15: Лечь на живот, согнуть руки в локтях. Выпрямить руки, прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упр №16: Лечь на живот, взять руками за стопы. Прогнуть спину, голову поднять вверх. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упр №17: Лечь на живот, согнуть ноги в коленях. Выпрямить руки, прогнуть спину. Задержаться в этом положении 30 сек.

Упр №18: Выполнить "гимнастический мост". Задержаться в этом положении 30 сек.

Упр №19: Поставить ноги вместе, выполнить наклон вперед. Задержаться в этом положении 30 сек.

***Круговая тренировка с диском по 5 подходов по 10 раз, диск 5 кг.:***

* пресс;
* приседание;
* сгибание, разгибание рук в упоре лёжа;
* бицепс;
* плечи (дельтовидные мышцы)

**Промежуток отдыха между упражнениями 30 сек,**

**промежуток отдыха между подходами 1 мин.**

**04 – 06 .06.2020г.**

# Практическая часть.

***Круговая тренировка с диском по 5 подходов по 10 раз, диск 5 кг.:***

* выпрыгивание с диском на спине;
* грудные мышцы (жим диска лежа + полувер);
* широчайшие мышцы спины стоя в наклоне;
* трицепс;

**Промежуток отдыха между упражнениями 30 сек,**

**промежуток отдыха между подходами 1 мин.**