

**Самостоятельная работа на период с 11-21.12.2023г.**

**Занятие № 1**

- Прыжки через скакалку 3 мин.

- Базовая разминка 10 мин.

Упражнения на развитие силовых способностей мышц спины и ног:

(Присед 2x15 повторений, Брассовый присед 2x10 повторений)

Стартовые прыжки вверх 8+6+4+2)

Гибкость (4 стандартных упражнения на полу на растяжение бёдер, голени.)

**Занятие № 2**

Присед 4 сер. x 25 повторений.

Упражнения на развитие силовых способностей мышц брюшного пресса:

(Сидя на полу. «Ножницы», попеременная работа ног сидя. В висе на турнике –упражнение «Уголок» - 20 раз накопить.

Работа на гибкость (Прокручивания, 4 стандартных упражнения с полотенцем).

**Занятие № 3**

Стартовые прыжки вверх: 4сер x 6 повторений.

Базовая разминка 10 мин.

Упражнения на развитие силовых способностей плечевого пояса:

Отжимания в упоре лёжа 50 раз с различным положением рук)

Гибкость (4 стандартных упражнения на полу на растяжение бёдер, голени.)

**Занятие № 4**

Прыжки на месте через скакалку. 10 мин.

Упражнения на развитие силовых способностей мышц спины и ног:

(Присед 2x15 повторений, Брассовый присед 2x10 повторений)

Стартовые прыжки вверх 8+6+4+2)

Гибкость (4 стандартных упражнения на полу на растяжение бёдер, голени.)

**Занятие № 5**

Бег на месте - 5 мин.

Базовая разминка 10 мин.

Упражнения на развитие силовых способностей мышц брюшного пресса:

(Сидя на полу. «Ножницы» - 2 мин., попеременная работа ног сидя 15

сек., подъём корпуса в положении лёжа на спине – 50 повторений накопить.

4 стандартных упражнения на гибкость со стенкой.)

### **Занятие № 6**

Стартовые прыжки вверх: 4сер x 6 повторений.

Базовая разминка 10 мин.

Имитационные упражнения для кроля на груди и спине.

Работа на гибкость (Прокручивания, 4 стандартных упражнения с полотенцем)

### **Занятие № 7**

Присед 4 сер. x 15 повторений.

Упражнения на развитие силовых способностей мышц брюшного пресса: (Сидя на полу. «Ножницы», попеременная работа ног сидя. В висе на турнике –упражнение «Уголок» - 20 повторений накопить.

Упражнения в парах.

### **Занятие № 8**

- Прыжки на месте через скакалку 5 мин.

- Базовая разминка 10 мин.

Имитационные упражнения рук кролем на груди и спине.  
отжимания 200 раз с различным положением рук)

Работа на гибкость (Прокручивания, 4 стандартных упражнения с полотенцем)