

Самостоятельная работа на период с 11-21.12.2023г.

ЗАНЯТИЕ № 1

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

Примечания:

Суставная разминка:

Вращение в каждом суставе тела вправо и влево.

По 20- движений в каждую сторону.

Поочередно, начиная с шеи, затем плечи, локти, запястья, таз, колени, голеностопы.

Основная часть:

1) 1 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

Упражнения:

1. Планка на локтях = 1 минута работ

2. 30 сек. Работа каждым способом

Имитация движений руками способом дельфин стоя;

Имитация движений руками способом спина стоя;

Имитация движений руками способом брасс стоя;

Имитация движений руками способом кроль стоя

3. Прыжки на скакалке 30сек.

4. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы;

Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов = 1 минута работы.

5. 30 сек. Работа каждым способом

Имитация движений руками способом дельфин стоя;

Имитация движений руками способом спина стоя;

Имитация движений руками способом брасс стоя;

Имитация движений руками способом кроль стоя

6. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы;

Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы;

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка всего тела.

ЗАНЯТИЕ № 2

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

Примечания:

Суставная разминка:

Вращение в каждом суставе тела вправо и влево.

По 20- движений в каждую сторону.

Поочередно, начиная с шеи, затем плечи, локти, запястья, таз, колени, голеностопы.

Основная часть:

1) 1 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

2) 30 сек. работы

Имитация движений руками каждым способом стоя.

Повторить 2 раза.

3) Поочередный подъем ног стоя в планке на локтях:

30 сек. работы

Повторить 2 раза.

4) 1 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

5) 30 сек. работы

Имитация движений руками каждым способом стоя.

Повторить 2 раза.

6) Подъем ноги стоя в боковой планке:

30 сек. работы

Повторить 2 раза.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка всего тела.

ЗАНЯТИЕ № 3

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

Примечания:

Суставная разминка:

Вращение в каждом суставе тела вправо и влево.

По 20- движений в каждую сторону.

Поочередно, начиная с шеи, затем плечи, локти, запястья, таз, колени, голеностопы.

Основная часть:

1) 1 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

Упражнения:

1. Планка на локтях = 1 минута работ

2. 30 сек. Работа каждым способом

Имитация движений руками способом дельфин стоя;

Имитация движений руками способом спина стоя;

Имитация движений руками способом брасс стоя;

Имитация движений руками способом кроль стоя

3. Прыжки на скакалке 30сек.

4. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы;

Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов = 1 минута работы.

5. 30 сек. Работа каждым способом

Имитация движений руками способом дельфин стоя;

Имитация движений руками способом спина стоя;

Имитация движений руками способом брасс стоя;

Имитация движений руками способом кроль стоя

6. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы;

Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы;

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка всего тела.

ЗАНЯТИЕ № 4

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

Примечания:

Суставная разминка:

Вращение в каждом суставе тела вправо и влево.

По 20- движений в каждую сторону.

Поочередно, начиная с шеи, затем плечи, локти, запястья, таз, колени, голеностопы.

Основная часть:

1) 1 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

2) 30 сек. работы

Имитация движений руками каждым способом стоя.

Повторить 2 раза.

3) Поочередный подъем ног стоя в планке на локтях:

30 сек. работы

Повторить 2 раза.

4) 1 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

5) 30 сек. работы

Имитация движений руками каждым способом стоя.

Повторить 2 раза.

6) Подъем ноги стоя в боковой планке:

30 сек. работы

Повторить 2 раза.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка всего тела.

ЗАНЯТИЕ № 5

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

Примечания:

Суставная разминка:

Вращение в каждом суставе тела вправо и влево.

По 20- движений в каждую сторону.

Поочередно, начиная с шеи, затем плечи, локти, запястья, таз, колени, голеностопы.

Основная часть:

1) 1 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

Упражнения:

1. Планка на локтях = 1 минута работ

2. 30 сек. Работа каждым способом

Имитация движений руками способом дельфин стоя;

Имитация движений руками способом спина стоя;

Имитация движений руками способом брасс стоя;

Имитация движений руками способом кроль стоя

3. Прыжки на скакалке 30сек.

4. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы;

Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов = 1 минута работы.

5. 30 сек. Работа каждым способом

Имитация движений руками способом дельфин стоя;

Имитация движений руками способом спина стоя;

Имитация движений руками способом брасс стоя;

Имитация движений руками способом кроль стоя

6. Разноименное удержание правой руки и левой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы;

Разноименное удержание левой руки и правой ноги вместе под углом 90 градусов лежа на спине = 30 секунд работы;

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка всего тела.

ЗАНЯТИЕ № 6

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

Примечания:

Суставная разминка:

Вращение в каждом суставе тела вправо и влево.

По 20- движений в каждую сторону.

Поочередно, начиная с шеи, затем плечи, локти, запястья, таз, колени, голеностопы.

Основная часть:

1) 1 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

2) 30 сек. работы

Имитация движений руками каждым способом стоя.

Повторить 2 раза.

3) Поочередный подъем ног стоя в планке на локтях:

30 сек. работы

Повторить 2 раза.

4) 1 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

5) 30 сек. работы

Имитация движений руками каждым способом стоя.

Повторить 2 раза.

6) Подъем ноги стоя в боковой планке:

30 сек. работы

Повторить 2 раза.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка всего те

ЗАНЯТИЕ № 7

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

Примечания:

Суставная разминка:

Вращение в каждом суставе тела вправо и влево.

По 20- движений в каждую сторону.

Поочередно, начиная с шеи, затем плечи, локти, запястья, таз, колени, голеностопы.

Основная часть:

1) 1 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

Упражнения:

1. Планка на локтях = 1 минута работ

2. 30 сек. Работа каждым способом
Имитация движений руками способом дельфин стоя;
Имитация движений руками способом спина стоя;
Имитация движений руками способом брасс стоя;
Имитация движений руками способом кроль стоя
3. Прыжки на скакалке 30сек.
4. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы;
Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов = 1 минута работы.
5. 30 сек. Работа каждым способом
Имитация движений руками способом дельфин стоя;
Имитация движений руками способом спина стоя;
Имитация движений руками способом брасс стоя;
Имитация движений руками способом кроль стоя
- 6. Поочередное касание плеча в упоре лежа:**
30 сек. работа
- Заключительная часть:**
10-15 мин. растяжка всего тела

ЗАНЯТИЕ № 8

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

Примечания:

Суставная разминка:

Вращение в каждом суставе тела вправо и влево.

По 20- движений в каждую сторону.

Поочередно, начиная с шеи, затем плечи, локти, запястья, таз, колени, голеностопы.

Основная часть:

1) 1 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

2) 30 сек. работы

Имитация движений руками каждым способом стоя.

Повторить 2 раза.

3) Поочередный подъем ног стоя в планке на локтях:

30 сек. работы

Повторить 2 раза.

4) 1 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

5) 30 сек. работы

Имитация движений руками каждым способом стоя.

Повторить 2 раза.

1. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 15 сек. работы;

2. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 15 сек. работы.

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка всего тела

ЗАНЯТИЕ № 9

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

10 мин. растяжка.

Примечания:

Суставная разминка:

Вращение в каждом суставе тела вправо и влево.

По 20- движений в каждую сторону.

Поочередно, начиная с шеи, затем плечи, локти, запястья, таз, колени, голеностопы.

Основная часть:

1) 1 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

Упражнения:

1. Планка на локтях = 1 минута работ

2. 30 сек. Работа каждым способом

Имитация движений руками способом дельфин стоя;

Имитация движений руками способом спина стоя;

Имитация движений руками способом брасс стоя;

Имитация движений руками способом кроль стоя

3. Прыжки на скакалке 30сек.

4. Удержание рук и ног лежа на спине под углом 45 градусов = 1 минута работы;

Удержание рук и ног лежа на животе под углом 45 градусов = 1 минута работы.

5. 30 сек. Работа каждым способом

Имитация движений руками способом дельфин стоя;

Имитация движений руками способом спина стоя;

Имитация движений руками способом брасс стоя;

Имитация движений руками способом кроль стоя

6. Поочередное касание плеча в упоре лежа:

30 сек. работа

Заключительная часть:

10-15 мин. растяжка всего тела

ЗАНЯТИЕ № 10

Подготовительная часть:

10 - 15 мин. суставная разминка.

Примечания:

Суставная разминка:

Вращение в каждом суставе тела вправо и влево.

По 20- движений в каждую сторону.

Поочередно, начиная с шеи, затем плечи, локти, запястья, таз, колени, голеностопы.

Основная часть:

1) 1 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

2) 30 сек. работы

Имитация движений руками каждым способом стоя.

Повторить 2 раза.

3) Поочередный подъем ног стоя в планке на локтях:

30 сек. работы

Повторить 2 раза.

4) 1 мин. кардио (бег если есть возможность на улице, ходьба на стуле, прыжки на скакалке, велотренажер, ходьба степом);

5) 30 сек. работы

Имитация движений руками каждым способом стоя.

Повторить 2 раза.

1. Баланс стоя на правой ноге в упражнении «Ласточка» = 15 сек. работы;

2. Баланс стоя на левой ноге в упражнении «Ласточка» = 15 сек. работы.

Заключительная часть:

10-15мин. Растяжка всего тела