

| Средства   | Дозировка          | Методические рекомендации  |
|--|--------------------|--|
| <b>1.Русские скручивания с медболом</b>  |                    |  |
| И.п. – садимся, поднимаем ноги на 20-30 градусов и немного сгибаем их, берем медбол<br>1 – поворот с медболом направо<br>2 – поворот с медболом налево<br>3 – повторять по 10 скручиваний на каждый поворот            | 5 раз (подходов)   | Спина и пресс — в постоянном напряжении. Делайте скручивание торса, перемещая мяч справа налево, касаясь им пола. Если есть необходимость делайте небольшой отдых. Помимо того, что скручивания укрепляют мышечный корсет, прорабатывают косые мышцы живота, они еще помогают набрать взрывную силу. |
| <b>2.Приседания медболом перед собой</b>   |                    |  |
| И.п. – встать прямо, стопы на ширине таза, руки перед собой удерживают мяч<br>1 – делаем присед до параллели бедер с полом, ненадолго задержаться<br>2 – И.п.<br>3 – выполнить 12-15 раз                               | 3-4 раза (подхода) | Помните: опускаемся на вдохе, поднимаемся на выдохе. Следите, чтобы колени не выходили за уровень носков. Упражнение равномерно тренирует все мышцы ног, укрепляет ягодичные, а также задействует передние дельты плеч.  |
| <b>3.Подъем туловища к прямым ногам на пресс</b>   |                    |  |
| И.п. - начните с положения лежа на спине, вытяните руки над головой и крепко удерживайте ими мяч<br>1 – ноги поднять вертикально вверх<br>2 – подъем тела до касания ног медболом<br>3 – И.п.<br>4 – сделать 10-15 раз | 4-5 раза (подхода) | Выдох делается на усилии, вдох во время фазы с наименьшим сопротивлением. Движение производится за счет силы пресса, не ложитесь на пол полностью, чтобы не расслаблять мышцы живота.  |
| <b>4.Повороты с обручем</b>  |                    |  |
| И.п. – ноги на ширине плеч, обруч за спиной вертикально<br>1 – поворот туловища направо<br>2 – И.п.<br>3 – Поворот туловища налево<br>4 – И.п.<br>5 – повтор 10-12 раз   | 3-4 раза (подхода) | Ровная спина, упражнение делать медленно. Предназначено для проработки верхних мышц спины.   |
| <b>5.Прыжки с обручем</b>  |                    |  |

|   |                    |   |
|---|--------------------|---|
| И.п. – обруч держим за верх хватом снизу, стоим на одной ноге<br>1 – вращаем обруч назад, прыгая на другую ногу<br>2 – повторяем пункт 1<br>3 – выполнять 10-15 раз   | 4 раза (подхода)   | Темп выполнения медленный.<br>Прорабатываются мышцы голени и предплечья.            |
| <b>6.Порот туловища с гантелями</b>   |                    |   |
| И.п. ноги на ширине плеч, гантели к плечам.<br>1 - поворот туловища вправо, левую гантель вперед, выдох<br>2 - И.п. вдох<br>3 - поворот туловища влево, правую гантель вперед, выдох<br>4 - И.п. вдох<br>5 – выполнить 10 раз   | 2-3 раза (подхода) | Спина прямая, лопатки свести, локти в стороны.<br>Проработка мышц спины.            |
| <b>7.Сгибание рук в локтевом суставе с гантелями</b>  |                    |   |
| И.п. - ноги на ширине плеч, гантели вниз-наружу<br>1 - сгибание рук в локтевых суставах поочередно<br>2 - И.п.<br>3 - 7-10 раз  | 4-5 раз (подхода)  | Развитие мышц бицепса.<br>Спина прямая.   |
| <b>8.Упражнение с бодибаром</b>   |                    |   |
| И.п. - Поставьте ноги на ширину плеч, выпрямите руки и обхватите бодибар нижним хватом<br>1 – Согнуть руки в локтевом суставе под углом в 90 градусов<br>2 – выпрямить руки и поднять бодибар на уровень грудной клетки<br>3 – вернуть в положение пункта 1<br>4 – И.п.<br>5 – повторить 15 раз | 2-3 раза (подхода) | Спина прямая, руки прижаты к ребрам. Упражнение прорабатывает мышцы плеч и бицепсы. |
| <b>9. Упражнения для мышц ног</b>   |                    |   |
| 1 - И.п. – широкая стойка ноги врозь, одна нога впереди (на скамейке). Сгибая ноги, касаться коленом сзади стоящей ноги пола.<br>2 - И.п. – стоя на одной ноге (на расстоянии шага от скамейки), другая на  | 3 раза (подхода)   | Спина прямая.   |

|   |                    |               |
|---|--------------------|---------------|
| <p>скамейке. Медленное приседание</p> <p>3 - То же в парах, взявшись за руки</p> <p>4 - Прыжки на скамейку и со скамейки на обеих ногах: вперед, назад, с поворотом 90 180 градусов. То же на одной ноге</p> <p>5 - То же, стоя боком к скамейке, и перепрыгивание через скамейку</p> <p>6 – повторить 10 раз</p>   |                    |               |
| <b>10. Упражнения на силу для мышц рук и плечевого пояса</b>  |                    |               |
| <p>1 - И.п. – упор стоя на коленях, руки на скамейке. Выпрямление ног и туловища в упор лежа и медленное возвращение в и.п</p> <p>2 - И.п. – упор лежа, ноги на скамейке. Сгибание и разгибание рук</p> <p>3 - То же, нога поднята назад – вверх</p> <p>4 - И.п. – стоя на скамейке в полуприсяде. Падение в упор лежа на прямых руках. Переступая руками, вернуться в и.п</p> <p>5 - Сгибание и разгибание рук в упоре сзади (на скамейку)</p> <p>6 - То же, но упор руками на полу, а ноги на скамейке</p> <p>7 - Передвижение на четвереньках по рейке скамейки. Может применяться как упражнение на равновесие.</p> <p>8 - Хождение на руках по рейке с поддержкой ног партнером</p> <p>9 – повторить 7 раз</p> | 3-4 раза (подхода) | Спина прямая. |