Мишкин Максим Игоревич

609-22

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **Подготовительная часть (разминка)** | | |
| 1. И.п. – стойка ноги врозь   1-2. – сделать шаг вперед правой ногой, руки поднимаются прямо вверх – вдох  3-4. – вернуться в исходное положение, опустив руки – выдох  5-6. – сделать шаг вперед левой ногой, руки поднимаются прямо вверх – вдох  7-8. – вернуться в исходное положение, опустив руки – выдох | 4-6 раз | Выполнять в медленном темпе. |
| 1. И.п. – стойка ноги врозь   1 – наклон головы влево  2 – и.п.  3 – наклон головы вправо  4 – и.п  5 - наклон головы вперед  6 – и.п.  7 – наклон головы назад  8 – и.п. | 5-6 раз | Выполнять медленно, без резких движений. |
| 1. И.п. – стойка ноги врозь, руки к груди, пальцы в замок.   1 – руки вперед, ладони наружу  2 – и.п.  3 – руки вверх, потянуться  4 – и.п. | 8-12 раз | Выполнять, с большой амплитудой, в верхней точке потянуться. |
| 1. И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, пальцы сжаты в кулаки   1-2 – вращение вперед в лучезапястных суставах  3-4 – вращение назад в лучезапястных суставах  5-6 – вращение в локтевых суставах внутрь  7-8 – вращение в локтевых суставах наружу | 6-8 раз | Выполнять с большой амплитудой. |
| 1. И.п. – стойка ноги врозь, руки вытянуты перед собой.   Вращение вытянутых рук. 4 раза наружу, 4 внутрь | 4-6 раз | Выполнять с большой амплитудой. |
| 1. И.п. – стойка ноги врозь, руки за голову, локти смотрят в стороны.   1 – наклон влево  2 – и.п.  3 – наклон вправо  4 – и.п.  5 – поворот верхней части туловища влево  6 – и.п.  7 – поворот верхней части туловища вправо  8 – и.п. | 4-6 раз | Выполнять наклоны и повороты медленно, ощущая растяжение по боку тела. |
| 1. И.п. стойка ноги в розь, руки на пояс, круговые вращения в тазобедренном суставе.   1-2 – движение в одну сторону  3-4 – движение в другую сторону | 8-12 раз | Уделяйте внимание плавности и контролю движений. |
| 1. И.п. – Стойка ноги врозь.   Левая нога на шаг вперед, опираясь на пятку. Правая нога согнута в колене.  1 - Наклоняем туловище вперед, сохраняя прямую спину.  2-3. Удерживаем положение.  4 – и.п  Меняем ноги и повторяем упражнение на другую сторону | по 4-6 раз на каждую ногу | Уделяйте внимание плавности движений и сохранению правильной осанки. |
| 1. И.п. основная стойка, колени слегка согнуты, ладони на коленях. Круговые движения в коленных суставах.   4 раза в одну сторону, 4 раза в другую | 4 раза | Уделяйте внимание плавности и контролю движений, избегайте резких движений. |
| 1. И.п – стойка ноги врозь, руки на пояс.   Медленно поднимаем одну ногу, начинаем круговые движения, 4 наружу, 4 внутрь. Меняем ногу. | 2-3 раза на каждую ногу. | Выполнять с максимальной амплитудой. |
| 1. И.п. стоя на правой, левая назад на носок, руки на пояс.   Круговые движение в голеностопном.  4 наружу, 4 внутрь. | 2-3 раза на каждую ногу | Выполнять с максимальной амплитудой. |
| 1. И.п. основная стойка.   1 - Подпрыгивая, разводим широко ноги и сводим руки над головой  2 – Подпрыгивая, возвращаемся в исходное положение | 15-20 раз | Не прыгать слишком высоко. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Основная часть** | | |
| И.п. лежа на спине.  Направляем пальцы ног на себя и держим 2 секунду, затем от себе и держим 2 секунды | 10 раз в каждую сторону | Выполнять с большой амплитудой. |
| И.п. то же.  Поворачиваем стопы внутрь и держим так 2 секунды, затем поворачиваем наружу и держим так 2 секунды | 10 раз в каждую сторону | Выполнять с большой амплитудой. |
| И.п. то же.  Круговые движения в голеностопном суставе. | 10 раз в каждую сторону | Выполнять с большой амплитудой. |
| И.п. лежа, ноги вытянуты.  Поочередно поднимаем прямые ноги и задерживаем на несколько секунд в воздухе. | 10-15 раз на каждую ногу | Не использовать импульс, чтобы поднять ноги; контролируйте движение |
| И.п. лежа на спине, колени согнуты под 45 градусов.  Поднимаем согнутой ногу, совершаем круговые движения ногой вовнутрь и наружу. | 4 раза вовнутрь и 4 раза наружу каждой ногой | Выполнять с большой амплитудой. |
| И.п. то же.  Поочередно опускаем колени внутрь | 10 раз каждой ногой | Избегать резких движений. |
| И.п. то же.  Разводим колени в стороны. Возвращаемся в и.п. | 10-15 раз | Избегать резких движений. |
| И.п. то же.  Поднимаем вытянутую прямо ногу и рисуем её цифры от 0 до 9 | 10 раз каждой ногой | И.п. то же.  Поднимаем вытянутую прямо ногу и рисуем её цифры от 0 до 9 |
| И.п. то же.  Поднимаем обе ноги согнутыми в колене. Выполняем велосипед. | 1 мин. | Следите за тем, чтобы нижняя часть спины оставалась прижатой к полу, особенно при поднимании головы.  Избегайте напряжения в шее |
| И.п. лежа на боку нижнюю ногу согнуть в колено.  Верхнюю ногу поднимаем и задерживаем на несколько секунд в верхней точке и возвращаем в и.п | 10-15 раз на каждую ногу | Поддерживайте корпус в одной линии.  Убедитесь, что верхняя нога поднимается вертикально |
| И.п. то же.  Верхней ногой выполняем махи вперед назад. | 10-15 раз на каждую ногу |  |
| И.п. то же.  Верхней ногой выполняем вращательное движение | 10-15 раз на каждую ногу | Контролируйте амплитуду движения, чтобы избежать излишних движений таза |
| И.п. лежа на животе, руки вытянуты вверх.  Приподнимите верх корпуса, оставляя плотно прижатыми ноги с тазом, сделайте сгибание рук назад за спину, приводя локти к ребрам и сводя лопатки. | 3 подхода по 15 раз |  |
| И.п. то же.  Одновременно поднимаем левую руку и правую ногу. Возвращаемся в и.п. Поднимаем правую руку и левую ногу. Возвращаемся в и.п. | 3 подхода по 10 раз на каждую сторону |  |
| И.п. лежа на спине, колени согнуты под 45 градусов. Руки за головой.  Скручивания  Подкрутив таз, напрягая мышцы живота поднять верхнюю часть туловища стремясь приблизить грудь к тазу. Подниматься на выдохе, опускаться на вдохе | 3 подхода по 30 раз. | Используйте силу пресса, не тяните голову.  Двигайтесь контролируемо, избегая рывков.  Медленно опускайтесь на пол, не полностью расслабляя пресс.  Избегайте нагрузки на шею. |
| И.п то же.  Поднимите обе ноги, не отрывая таз. Согните правую ногу в колене, поднимая ее к корпусу. Одновременно с этим движением оторвите верхнюю часть корпуса, поворачиваясь левым локтем в сторону правого колена. Выпрямите правую ногу, одновременно сгибая левую | 3 подхода по 30 раз | Важно не отрывать от пола поясницу. Касаться локтем колена необязательно. При подъеме корпуса выполняется выдох. |