**План занятий для самостоятельной подготовки обучающихся отделения лыжные гонки**

**Тренер-преподаватель: Митрошин Сергей Владимирович**

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **Этапы обучения** |
| **СО** |
| 31.01.2022 | Выходной |
| 01.02.2022 | Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Разминка. Бег на месте 10мин. ОРУ-10мин. Упражнения на растягивание (шпагат влево и вправо, поперек)  **Круговая тренировка из 7 упр., 2 круга, отдых между кругами 1 мин.**  1.упр.**приседания** делать 30 секунд, отдых 30 секунд.  2. упр. **отжимание** 30 секунд, отдых 30 секунд.  3. упр. **поднимание туловища из положения лежа (пресс)**30 секунд, отдых 30 секунд.  4. упр. **планк**а 30 секунд, отдых 30 секунд.  5. упр. **выпады**30 секунд, отдых 30 секунд.  6. упр. **обратное отжимание** 30 секунд, отдых 30 секунд.  7. упр. **альпинист** 30 секунд, отдых 30 секунд. |
| 02.02.2022 | Выходной |
| 03.02.2022 | Разминка. Бег на месте 10мин. ОРУ-10мин.  1.Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо по 6 раз, медленно, не торопясь.  2.Поворот головы влево и вправо до конца, растягиваем мышцы шеи по 4 раза.  3.Поднимаем плечи, стараемся коснуться мочек ушей 12 раз.  4.Вращения руками/локтями/кистями вперед и назад по 12 раз.  5.Руки в стороны параллельно полу, ладони кверху, рывки назад 30 раз.  6.Наклоны вперед, назад, влево, вправо по 6 раз.  7.Наклоны с касанием руками пола 12 раз.  8.Вращения тазом по 6 раз в каждую сторону.  9.Подъем коленей к груди, растягиваем мышцы.  10.За спиной беремся за стопу и тянем к ягодицам, тянем мышцы ног.  11.Вращения голеностопом по 12 раз в каждую сторону левой/правой ногой.  12.Прыжки на месте 20 раз  13.Бег на месте 1 минуту.  14.Отжимания 15-30 раз. |
| 04.02.2022 | Выходной |
| 05.02.2022 | Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Разминка. Бег на месте 10мин. ОРУ-10мин. Упражнения на растягивание (шпагат влево и вправо, поперек)  **Круговая тренировка из 7 упр., 2 круга, отдых между кругами 1 мин.**  1.упр.**приседания** делать 30 секунд, отдых 30 секунд.  2. упр. **отжимание** 30 секунд, отдых 30 секунд.  3. упр. **поднимание туловища из положения лежа (пресс)**30 секунд, отдых 30 секунд.  4. упр. **планк**а 30 секунд, отдых 30 секунд.  5. упр. **выпады**30 секунд, отдых 30 секунд.  6. упр. **обратное отжимание** 30 секунд, отдых 30 секунд.  7. упр. **альпинист** 30 секунд, отдых 30 секунд. |
| 06.02.2022 | Выходной |
| 07.02.2022 | Выходной |
| 08.02.2022 | Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Разминка. Бег на месте 10мин. ОРУ-10мин. Упражнения на растягивание (шпагат влево и вправо, поперек)  **Круговая тренировка из 7 упр., 2 круга, отдых между кругами 1 мин.**  1.упр.**приседания** делать 30 секунд, отдых 30 секунд.  2. упр. **отжимание** 30 секунд, отдых 30 секунд.  3. упр. **поднимание туловища из положения лежа (пресс)**30 секунд, отдых 30 секунд.  4. упр. **планк**а 30 секунд, отдых 30 секунд.  5. упр. **выпады**30 секунд, отдых 30 секунд.  6. упр. **обратное отжимание** 30 секунд, отдых 30 секунд.  7. упр. **альпинист** 30 секунд, отдых 30 секунд. |
| 09.02.2022 | Выходной |
| 10.02.2022 | Разминка. Бег на месте 10мин. ОРУ-10мин.  1.Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо по 6 раз, медленно, не торопясь.  2.Поворот головы влево и вправо до конца, растягиваем мышцы шеи по 4 раза.  3.Поднимаем плечи, стараемся коснуться мочек ушей 12 раз.  4.Вращения руками/локтями/кистями вперед и назад по 12 раз.  5.Руки в стороны параллельно полу, ладони кверху, рывки назад 30 раз.  6.Наклоны вперед, назад, влево, вправо по 6 раз.  7.Наклоны с касанием руками пола 12 раз.  8.Вращения тазом по 6 раз в каждую сторону.  9.Подъем коленей к груди, растягиваем мышцы.  10.За спиной беремся за стопу и тянем к ягодицам, тянем мышцы ног.  11.Вращения голеностопом по 12 раз в каждую сторону левой/правой ногой.  12.Прыжки на месте 20 раз  13.Бег на месте 1 минуту.  14.Отжимания 15-30 раз. |
| 11.02.2022 | Выходной |
| 12.02.2022 | Разминка. Бег 10мин. ОРУ-10мин. Разминка. Бег на месте 10мин. ОРУ-10мин. Упражнения на растягивание (шпагат влево и вправо, поперек)  **Круговая тренировка из 7 упр., 2 круга, отдых между кругами 1 мин.**  1.упр.**приседания** делать 30 секунд, отдых 30 секунд.  2. упр. **отжимание** 30 секунд, отдых 30 секунд.  3. упр. **поднимание туловища из положения лежа (пресс)**30 секунд, отдых 30 секунд.  4. упр. **планк**а 30 секунд, отдых 30 секунд.  5. упр. **выпады**30 секунд, отдых 30 секунд.  6. упр. **обратное отжимание** 30 секунд, отдых 30 секунд.  7. упр. **альпинист** 30 секунд, отдых 30 секунд. |
| 13.02.2022 | Выходной |
| 14.02.2022 | Выходной |

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **Этап обучения** |
| **НП-2 года обучения** |
| 31.01.2022 | Разминка. Бег на месте 10мин. ОРУ-10мин. Упражнения на растягивание (шпагат влево и вправо, поперек)  **Круговая тренировка из 7 упр.,** **4 круга, отдых между кругами 1 мин.**  1.упр.**приседания** делать 40 секунд, отдых 30 секунд.  2. упр. **отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  3. упр. **поднимание туловища из положения лежа (пресс)**40 секунд, отдых 30 секунд.  4. упр. **планк**а 40 секунд, отдых 30 секунд.  5. упр. **выпады**40 секунд, отдых 30 секунд.  6. упр. **обратное отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  7. упр. **альпинист** 40 секунд, отдых 30 секунд. |
| 01.02.2022 | Выходной |
| 02.02.2022 | Разминка. Бег на месте 10мин. ОРУ-10мин. Упражнения на растягивание (шпагат влево и вправо, поперек)  **Круговая тренировка из 7 упр., 4 круга, отдых между кругами 1 мин.**  1. упр.**пресс ножницы** делать 40 секунд, отдых 30 секунд.  2. упр. **планка** 40 секунд, отдых 30 секунд.  3. упр. **поднимание туловища из положения лежа (пресс)**40 секунд, отдых 30 секунд.  4. упр. **подъем ног лежа** 40 секунд, отдых 30 секунд.  5. упр. **выпады**40 секунд, отдых 30 секунд.  6. упр.**отжимания ноги возвышенности** 40 секунд, отдых 30 секунд.  7. упр. **потягивание ног к груди**40 секунд, отдых 30 секунд. |
| 03.02.2022 | Выходной |
| 04.02.2022 | Разминка. Бег на месте 10мин. ОРУ-10мин. Упражнения на растягивание (шпагат влево и вправо, поперек)  **Круговая тренировка из 7 упр., 2 круга, отдых между кругами 1 мин.**  1упр.**приседания** делать 40 секунд, отдых 30 секунд.  2. упр. **отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  3. упр. **Поднимание туловища из положения лежа (пресс)**40 секунд, отдых 30 секунд.  4. упр. **планк**а 40 секунд, отдых 30 секунд.  5. упр. **выпады**40 секунд, отдых 30 секунд.  6. упр. **обратное отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  7. упр. **альпинист** 40 секунд, отдых 30 секунд.  **Гимнастика**  1.Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо по 6 раз, медленно, не торопясь.  2.Поворот головы влево и вправо до конца, растягиваем мышцы шеи по 4 раза.  3.Поднимаем плечи, стараемся коснуться мочек ушей 12 раз.  4.Вращения руками/локтями/кистями вперед и назад по 12 раз.  5.Руки в стороны параллельно полу, ладони кверху, рывки назад 30 раз.  6.Наклоны вперед, назад, влево, вправо по 6 раз.  7.Наклоны с касанием руками пола 12 раз.  8.Вращения тазом по 6 раз в каждую сторону.  9.Подъем коленей к груди, растягиваем мышцы.  10.За спиной беремся за стопу и тянем к ягодицам, тянем мышцы ног.  11.Вращения голеностопом по 12 раз в каждую сторону левой/правой ногой.  12.Прыжки на месте 20 раз  13.Бег на месте 1 минуту.  14.Отжимания 15-30 раз. |
| 05.02.2022 | Разминка. Бег на месте 10мин. ОРУ-10мин. Упражнения на растягивание (шпагат влево и вправо, поперек)  **Круговая тренировка из 7 упр.,** **4 круга, отдых между кругами 1 мин.**  1.упр.**приседания** делать 40 секунд, отдых 30 секунд.  2. упр. **отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  3. упр. **поднимание туловища из положения лежа (пресс)**40 секунд, отдых 30 секунд.  4. упр. **планк**а 40 секунд, отдых 30 секунд.  5. упр. **выпады**40 секунд, отдых 30 секунд.  6. упр. **обратное отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  7. упр. **альпинист** 40 секунд, отдых 30 секунд. |
| 06.02.2022 | Выходной |
| 07.02.2022 | Разминка. Бег на месте 10мин. ОРУ-10мин. Упражнения на растягивание (шпагат влево и вправо, поперек)  **Круговая тренировка из 7 упр.,** **4 круга, отдых между кругами 1 мин.**  1.упр.**приседания** делать 40 секунд, отдых 30 секунд.  2. упр. **отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  3. упр. **поднимание туловища из положения лежа (пресс)**40 секунд, отдых 30 секунд.  4. упр. **планк**а 40 секунд, отдых 30 секунд.  5. упр. **выпады**40 секунд, отдых 30 секунд.  6. упр. **обратное отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  7. упр. **альпинист** 40 секунд, отдых 30 секунд. |
| 08.02.2022 | Выходной |
| 09.02.2022 | Разминка. Бег на месте 10мин. ОРУ-10мин. Упражнения на растягивание (шпагат влево и вправо, поперек)  **Круговая тренировка из 7 упр., 4 круга, отдых между кругами 1 мин.**  1. упр.**пресс ножницы** делать 40 секунд, отдых 30 секунд.  2. упр. **планка** 40 секунд, отдых 30 секунд.  3. упр. **поднимание туловища из положения лежа (пресс)**40 секунд, отдых 30 секунд.  4. упр. **подъем ног лежа** 40 секунд, отдых 30 секунд.  5. упр. **выпады**40 секунд, отдых 30 секунд.  6. упр.**отжимания ноги возвышенности** 40 секунд, отдых 30 секунд.  7. упр. **потягивание ног к груди**40 секунд, отдых 30 секунд. |
| 10.02.2022 | Выходной |
| 11.02.2022 | Разминка. Бег на месте 10мин. ОРУ-10мин. Упражнения на растягивание (шпагат влево и вправо, поперек)  **Круговая тренировка из 7 упр., 2 круга, отдых между кругами 1 мин.**  1упр.**приседания** делать 40 секунд, отдых 30 секунд.  2. упр. **отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  3. упр. **Поднимание туловища из положения лежа (пресс)**40 секунд, отдых 30 секунд.  4. упр. **планк**а 40 секунд, отдых 30 секунд.  5. упр. **выпады**40 секунд, отдых 30 секунд.  6. упр. **обратное отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  7. упр. **альпинист** 40 секунд, отдых 30 секунд.  **Гимнастика**  1.Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо по 6 раз, медленно, не торопясь.  2.Поворот головы влево и вправо до конца, растягиваем мышцы шеи по 4 раза.  3.Поднимаем плечи, стараемся коснуться мочек ушей 12 раз.  4.Вращения руками/локтями/кистями вперед и назад по 12 раз.  5.Руки в стороны параллельно полу, ладони кверху, рывки назад 30 раз.  6.Наклоны вперед, назад, влево, вправо по 6 раз.  7.Наклоны с касанием руками пола 12 раз.  8.Вращения тазом по 6 раз в каждую сторону.  9.Подъем коленей к груди, растягиваем мышцы.  10.За спиной беремся за стопу и тянем к ягодицам, тянем мышцы ног.  11.Вращения голеностопом по 12 раз в каждую сторону левой/правой ногой.  12.Прыжки на месте 20 раз  13.Бег на месте 1 минуту.  14.Отжимания 15-30 раз. |
| 12.02.2022 | Разминка. Бег на месте 10мин. ОРУ-10мин. Упражнения на растягивание (шпагат влево и вправо, поперек)  **Круговая тренировка из 7 упр.,** **4 круга, отдых между кругами 1 мин.**  1.упр.**приседания** делать 40 секунд, отдых 30 секунд.  2. упр. **отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  3. упр. **поднимание туловища из положения лежа (пресс)**40 секунд, отдых 30 секунд.  4. упр. **планк**а 40 секунд, отдых 30 секунд.  5. упр. **выпады**40 секунд, отдых 30 секунд.  6. упр. **обратное отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  7. упр. **альпинист** 40 секунд, отдых 30 секунд. |
| 13.02.2022 | Выходной |
|  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Дата** | **Этапы обучения** |
| **УТ-2 года обучения** |
| 31.01.2022 | Выходной |
| 01.02.2020 | Разминка. Бег на месте 10мин. ОРУ-10мин. Упражнения на растягивание (шпагат влево и вправо, поперек)  **Круговая тренировка из 7упр., 4 круга, отдых между кругами 1 мин.**  1. упр.**приседания** делать 40 секунд, отдых 30 секунд.  2. упр. **отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  3. упр. **поднимание туловища из положения лежа (пресс)**40 секунд, отдых 30 секунд.  4. упр. **планк**а 40 секунд, отдых 30 секунд.  5. упр. **выпады**40 секунд, отдых 30 секунд.  6. упр. **обратное отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  7. упр. **альпинист** 40 секунд, отдых 30 секунд. |
| 02.02.2022 | Разминка. Бег на месте 10мин. ОРУ-10мин. Упражнения на растягивание (шпагат влево и вправо, поперек)  **Круговая тренировка из 7 упр., 2 круга, отдых между кругами 1 мин.**  1упр.**приседания** делать 40 секунд, отдых 30 секунд.  2. упр. **отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  3. упр. **поднимание туловища из положения лежа (пресс)**40 секунд, отдых 30 секунд.  4. упр. **планк**а 40 секунд, отдых 30 секунд.  5. упр. **выпады**40 секунд, отдых 30 секунд.  6. упр. **обратное отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  7. упр. **альпинист** 40 секунд, отдых 30 секунд.  **Гимнастика**  1.Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо по 6 раз, медленно, не торопясь.  2.Поворот головы влево и вправо до конца, растягиваем мышцы шеи по 4 раза.  3.Поднимаем плечи, стараемся коснуться мочек ушей 12 раз.  4.Вращения руками/локтями/кистями вперед и назад по 12 раз.  5.Руки в стороны параллельно полу, ладони кверху, рывки назад 30 раз.  6.Наклоны вперед, назад, влево, вправо по 6 раз.  7.Наклоны с касанием руками пола 12 раз.  8.Вращения тазом по 6 раз в каждую сторону.  9.Подъем коленей к груди, растягиваем мышцы.  10.За спиной беремся за стопу и тянем к ягодицам, тянем мышцы ног.  11.Вращения голеностопом по 12 раз в каждую сторону левой/правой ногой.  12.Прыжки на месте 20 раз  13.Бег на месте 1 минуту.  14.Отжимания 15-30 раз. |
| 03.02.2022 | Выходной |
| 04.02.2022 | Разминка. Бег на месте 10мин. ОРУ-10мин. Упражнения на растягивание (шпагат влево и вправо, поперек)  **Круговая тренировка из 7упр., 4 круга, отдых между кругами 1 мин.**  1. упр.**приседания** делать 40 секунд, отдых 30 секунд.  2. упр. **отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  3. упр. **поднимание туловища из положения лежа (пресс)**40 секунд, отдых 30 секунд.  4. упр. **планк**а 40 секунд, отдых 30 секунд.  5. упр. **выпады**40 секунд, отдых 30 секунд.  6. упр. **обратное отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  7. упр. **альпинист** 40 секунд, отдых 30 секунд. |
| 05.02.2022 | Разминка. Бег на месте 10мин. ОРУ-10мин. Упражнения на растягивание (шпагат влево и вправо, поперек)  **Круговая тренировка из 7 упр., 2 круга, отдых между кругами 1 мин.**  1упр.**приседания** делать 40 секунд, отдых 30 секунд.  2. упр. **отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  3. упр. **поднимание туловища из положения лежа (пресс)**40 секунд, отдых 30 секунд.  4. упр. **планк**а 40 секунд, отдых 30 секунд.  5. упр. **выпады**40 секунд, отдых 30 секунд.  6. упр. **обратное отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  7. упр. **альпинист** 40 секунд, отдых 30 секунд.  **Гимнастика**  1.Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо по 6 раз, медленно, не торопясь.  2.Поворот головы влево и вправо до конца, растягиваем мышцы шеи по 4 раза.  3.Поднимаем плечи, стараемся коснуться мочек ушей 12 раз.  4.Вращения руками/локтями/кистями вперед и назад по 12 раз.  5.Руки в стороны параллельно полу, ладони кверху, рывки назад 30 раз.  6.Наклоны вперед, назад, влево, вправо по 6 раз.  7.Наклоны с касанием руками пола 12 раз.  8.Вращения тазом по 6 раз в каждую сторону.  9.Подъем коленей к груди, растягиваем мышцы.  10.За спиной беремся за стопу и тянем к ягодицам, тянем мышцы ног.  11.Вращения голеностопом по 12 раз в каждую сторону левой/правой ногой.  12.Прыжки на месте 20 раз  13.Бег на месте 1 минуту.  14.Отжимания 15-30 раз. |
| 06.02.2022 | Разминка. Бег на месте 10мин. ОРУ-10мин. Упражнения на растягивание (шпагат влево и вправо, поперек)  **Круговая тренировка из 7 упр.,**  **4 круга, отдых между кругами 1 мин.**  1. упр.**пресс ножницы** делать 40 секунд, отдых 30 секунд.  2. упр. **планка** 40 секунд, отдых 30 секунд.  3. упр. **поднимание туловища из положения лежа (пресс)**40 секунд, отдых 30 секунд.  4. упр. **подъем ног лежа** 40 секунд, отдых 30 секунд.  5. упр. **выпады**40 секунд, отдых 30 секунд.  6. упр.**отжимания ноги возвышенности** 40 секунд, отдых 30 секунд.  7. упр. **потягивание ног к груди**40 секунд, отдых 30 секунд. |
| 07.02.2022 | Выходной |
| 08.02.2022 | Разминка. Бег на месте 10мин. ОРУ-10мин. Упражнения на растягивание (шпагат влево и вправо, поперек)  **Круговая тренировка из 7упр., 4 круга, отдых между кругами 1 мин.**  1. упр.**приседания** делать 40 секунд, отдых 30 секунд.  2. упр. **отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  3. упр. **поднимание туловища из положения лежа (пресс)**40 секунд, отдых 30 секунд.  4. упр. **планк**а 40 секунд, отдых 30 секунд.  5. упр. **выпады**40 секунд, отдых 30 секунд.  6. упр. **обратное отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  7. упр. **альпинист** 40 секунд, отдых 30 секунд. |
| 09.02.2022 | Разминка. Бег на месте 10мин. ОРУ-10мин. Упражнения на растягивание (шпагат влево и вправо, поперек)  **Круговая тренировка из 7 упр., 2 круга, отдых между кругами 1 мин.**  1упр.**приседания** делать 40 секунд, отдых 30 секунд.  2. упр. **отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  3. упр. **поднимание туловища из положения лежа (пресс)**40 секунд, отдых 30 секунд.  4. упр. **планк**а 40 секунд, отдых 30 секунд.  5. упр. **выпады**40 секунд, отдых 30 секунд.  6. упр. **обратное отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  7. упр. **альпинист** 40 секунд, отдых 30 секунд.  **Гимнастика**  1.Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо по 6 раз, медленно, не торопясь.  2.Поворот головы влево и вправо до конца, растягиваем мышцы шеи по 4 раза.  3.Поднимаем плечи, стараемся коснуться мочек ушей 12 раз.  4.Вращения руками/локтями/кистями вперед и назад по 12 раз.  5.Руки в стороны параллельно полу, ладони кверху, рывки назад 30 раз.  6.Наклоны вперед, назад, влево, вправо по 6 раз.  7.Наклоны с касанием руками пола 12 раз.  8.Вращения тазом по 6 раз в каждую сторону.  9.Подъем коленей к груди, растягиваем мышцы.  10.За спиной беремся за стопу и тянем к ягодицам, тянем мышцы ног.  11.Вращения голеностопом по 12 раз в каждую сторону левой/правой ногой.  12.Прыжки на месте 20 раз  13.Бег на месте 1 минуту.  14.Отжимания 15-30 раз. |
| 10.04.2022 | Выходной |
| 11.02.2022 | Разминка. Бег на месте 10мин. ОРУ-10мин. Упражнения на растягивание (шпагат влево и вправо, поперек)  **Круговая тренировка из 7упр., 4 круга, отдых между кругами 1 мин.**  1. упр.**приседания** делать 40 секунд, отдых 30 секунд.  2. упр. **отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  3. упр. **поднимание туловища из положения лежа (пресс)**40 секунд, отдых 30 секунд.  4. упр. **планк**а 40 секунд, отдых 30 секунд.  5. упр. **выпады**40 секунд, отдых 30 секунд.  6. упр. **обратное отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  7. упр. **альпинист** 40 секунд, отдых 30 секунд. |
| 12.02.2022 | Разминка. Бег на месте 10мин. ОРУ-10мин. Упражнения на растягивание (шпагат влево и вправо, поперек)  **Круговая тренировка из 7 упр., 2 круга, отдых между кругами 1 мин.**  1упр.**приседания** делать 40 секунд, отдых 30 секунд.  2. упр. **отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  3. упр. **поднимание туловища из положения лежа (пресс)**40 секунд, отдых 30 секунд.  4. упр. **планк**а 40 секунд, отдых 30 секунд.  5. упр. **выпады**40 секунд, отдых 30 секунд.  6. упр. **обратное отжимание** 40 секунд, отдых 30 секунд.  7. упр. **альпинист** 40 секунд, отдых 30 секунд.  **Гимнастика**  1.Наклоны головы вперед, назад, влево, вправо по 6 раз, медленно, не торопясь.  2.Поворот головы влево и вправо до конца, растягиваем мышцы шеи по 4 раза.  3.Поднимаем плечи, стараемся коснуться мочек ушей 12 раз.  4.Вращения руками/локтями/кистями вперед и назад по 12 раз.  5.Руки в стороны параллельно полу, ладони кверху, рывки назад 30 раз.  6.Наклоны вперед, назад, влево, вправо по 6 раз.  7.Наклоны с касанием руками пола 12 раз.  8.Вращения тазом по 6 раз в каждую сторону.  9.Подъем коленей к груди, растягиваем мышцы.  10.За спиной беремся за стопу и тянем к ягодицам, тянем мышцы ног.  11.Вращения голеностопом по 12 раз в каждую сторону левой/правой ногой.  12.Прыжки на месте 20 раз  13.Бег на месте 1 минуту.  14.Отжимания 15-30 раз. |
| 13.02.2022 | Разминка. Бег на месте 10мин. ОРУ-10мин. Упражнения на растягивание (шпагат влево и вправо, поперек)  **Круговая тренировка из 7 упр.,**  **4 круга, отдых между кругами 1 мин.**  1. упр.**пресс ножницы** делать 40 секунд, отдых 30 секунд.  2. упр. **планка** 40 секунд, отдых 30 секунд.  3. упр. **поднимание туловища из положения лежа (пресс)**40 секунд, отдых 30 секунд.  4. упр. **подъем ног лежа** 40 секунд, отдых 30 секунд.  5. упр. **выпады**40 секунд, отдых 30 секунд.  6. упр.**отжимания ноги возвышенности** 40 секунд, отдых 30 секунд.  7. упр. **потягивание ног к груди**40 секунд, отдых 30 секунд. |