

Комплекс физических упражнений для дистанционной работы  
тренера-преподавателя отделения рукопашного боя Рязанова С.А.

№ комп-са	Группа Б-1
№ 1	<p><b>1.Разминка ( 10 минут)</b>            - бег на месте в среднем темпе (5 мин);            -исходное положение: ноги вместе, круговые движения коленями вперед и в обратную сторону (по 10 повторений 1 мин);            -исходное положение: ноги вместе, круговые движения руками вперед и в обратную сторону (по 10 повторений 1 мин);            -исходное положение: ноги вместе круговые движения головой в левую и правую сторону (по 10 повторений 1 мин);            -исходное положение: сидя на полу развести ноги на максимальное расстояние друг от друга. Тянем мышцы ног. Наклоны к носкам ног поочередно левой и правой(по 10 повторений к каждой ноге 2 мин.)</p> <p><b>2.Основная часть(15 мин)</b>            -отжимание от пола 3 подхода по 10 повторений (между подходами 1 мин отдыха.)            -с упора приседа (крайняя низкая точка приседания) выпрыгивания максимально вверх с хлопком рук и возвращение в исходное положение 3 подхода по 10 повторений (между подходами 1 мин отдыха);            -упражнение с мячом на координацию движения. Взять теннисный мяч, встать напротив стены (лицом) расстояние 1,5-2 метра. Поочередно кидать мяч руками в стену на уровне чуть выше головы и также поочередно ловить 2 раунда по 1-ой мин. с перерывом 1 мин.</p> <p><b>3.Заминка(3 мин)</b>            -прыжки на скакалке ( 3 подхода по 1 мин. с отдыхом между подходами 1 мин.).</p>
№ 2	<p><b>1.Разминка ( 10 минут)</b>            - бег на месте в среднем темпе (5 мин);            -исходное положение: ноги вместе, круговые движения коленями вперед и в обратную сторону (по 10 повторений 1 мин);            -исходное положение: ноги вместе круговые движения руками вперед и в обратную сторону (по 10 повторений 1 мин);            -исходное положение: ноги вместе круговые движения головой в левую и правую сторону (по 10 повторений 1 мин);            -исходное положение: сидя на полу, развести ноги на максимальное расстояние друг от друга. Тянем мышцы ног. Наклоны к носкам ног поочередно левой и правой (по 10 повторений к каждой ноге 2 мин.)</p> <p><b>2.Основная часть(15 мин)</b>            -приседание на ногах 3 подхода по 20 повторений с отдыхом между подходами - 1 мин.;            -подтягивание на высокой перекладине 3 подхода (каждый подход на максимальное количество повторений , если требуется то с помощью родителей);</p>

	<p>-Упр-е на пресс. Из положения лежа на спине ноги зафиксированы. Подъём туловища вверх и опускание в исходное положение 3 подхода по 10 повторений с отдыхом между подходами 1 мин.</p> <p><b>3.Заминка(3 мин)</b></p> <p>- стойка в упоре лежа на руках спина прямая (на ладонях на время) 1 подход 1 мин.</p>
№ 3	<p><b>1.Разминка (10 минут)</b></p> <p>- бег на месте в среднем темпе (5 мин)</p> <p>-исходное положение: ноги вместе круговые движения коленями вперед и в обратную сторону (по 10 повторений 1 мин)</p> <p>-исходное положение: ноги вместе круговые движения руками вперед и в обратную сторону (по 10 повторений 1 мин)</p> <p>-исходное положение: ноги вместе круговые движения головой в левую и правую сторону (по 10 повторений 1 мин)</p> <p>-исходное положение: сидя на полу развести ноги на максимальное расстояние друг от друга. Тянем мышцы ног. Наклоны к носкам ног поочередно левой и правой (по 10 повторений к каждой ноге 2 мин.)</p> <p><b>2.Основная часть(15 мин)</b></p> <p>- бурпи-техника выполнения: из положения стоя присядьте, упёршись перед собой ладонями в пол. Быстрым движением выпрыгните назад, приняв положение планки на прямых руках, затем быстро опустите туловище к полу. Снова примите положение планки на прямых руках, затем вернитесь в позицию приседа настолько быстро, насколько сможете. Сразу же подпрыгните вверх как можно выше. Во время прыжка хлопните в ладоши прямо над головой(3 подхода по10 повторенийс отдыхом между подходами 1 минута.);</p> <p>-обратные отжимания: найдите устойчивую опору, например стул. Встаньте к нему спиной, поставьте руки пальцами к себе и вытяните ноги вперёд. Опустите тело до параллели плеч с полом, а затем поднимитесь. Чтобы упростить упражнение, согните ноги в коленях и поставьте стопы на пол по (3 подхода по10 повторений с отдыхом между подходами 1 минута.)</p> <p>- Попеременные выпады – техника выполнения: поставьте ноги на ширине ваших плеч. Одной ногой делайте широкий шаг вперед. Ноги не отрывайте. Приседайте, проваливая таз вниз и перемещая центр тяжести на выставленную ногу. Возвращайтесь в исходное положение и совершайте тоже самоеодной идругой ногой.(3 подхода по 10 повторений на каждую ногу с отдыхом между выпадами 1 минута.)</p> <p><b>3.Заминка(3 мин)</b></p> <p>-прыжки на скакалках( 3 подхода по 1мин. с отдыхом между подходами 1 мин.)</p>

<p>№ 4</p>	<p><b>1.Разминка ( 10 минут)</b>  - бег на месте в среднем темпе (5 мин)  -исходное положение: ноги вместе круговые движения коленями вперед и в обратную сторону (по 10 повторений 1 мин)  -исходное положение: ноги вместе круговые движения руками вперед и в обратную сторону (по 10 повторений 1 мин)  -исходное положение: ноги вместе круговые движения головой в левую и правую сторону (по 10 повторений 1 мин)  -исходное положение: сидя на полу развести ноги на максимальное расстояние друг от друга. Тянем мышцы ног. Наклоны к носкам ног поочередно левой и правой (по 10 повторений к каждой ноге 2 мин.).</p> <p><b>2.Основная часть(15 мин)</b>  - исходное положение: лежа на полу на животе, ноги зафиксировать под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Выполнить поднятие спины от пола до максимально возможного уровня, затем медленно опуститься в исходное положение и сразу повторить задание. При выполнении упражнения глаза должны смотреть вниз. Повторить 15 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха.  -отжимание от пола 3 подхода по 10 повторений (между подходами 1 мин отдыха.)  -приседание на ногах 3 подхода по 20 повторений с отдыхом между подходами 1 мин</p> <p><b>3.Заминка(3 мин)</b>  -стойка в упоре лежа на руках спина прямая(на ладонях на время) 1 подход 1 мин.</p>
<p>№ 5</p>	<p><b>1.Разминка ( 10 минут)</b>  - бег на месте в среднем темпе (5 мин)  -исходное положение: ноги вместе круговые движения коленями вперед и в обратную сторону (по 10 повторений 1 мин)  -исходное положение: ноги вместе круговые движения руками вперед и в обратную сторону (по 10 повторений 1 мин)  -исходное положение: ноги вместе круговые движения головой в левую и правую сторону (по 10 повторений 1 мин)  -исходное положение: сидя на полу развести ноги на максимальное расстояние друг от друга. Тянем мышцы ног. Наклоны к носкам ног поочередно левой и правой(по 10 повторений к каждой ноге 2 мин.)</p> <p><b>2.Основная часть(15 мин)</b>  -бурпи-техника выполнения: из положения стоя присядьте, упёршись перед собой ладонями в пол. Быстрым движением выпрыгните назад, приняв положение планки на прямых руках, затем быстро опустите туловище к полу. Снова примите положение планки на прямых руках, затем вернитесь в позицию приседа настолько быстро, насколько сможете. Сразу же подпрыгните вверх как можно выше. Во время прыжка хлопните в ладоши прямо над головой(3 подхода по 10 повторений с отдыхом между подходами 1 минута.).</p> <p>- Попеременные выпады –техника выполнения:поставьте ноги на ширине</p>

	<p>ваших плеч. Одной ногой делайте широкий шаг вперед. Ноги не отрывайте. Присядайте, проваливая таз вниз и перемещая центр тяжести на выставленную ногу. Возвращайтесь в исходное положение и совершайте тоже самое одной и другой ногой.(3 подхода по 10 повторений на каждую ногу с отдыхом между выпадами 1 минута.)</p> <p>-подтягивание на высокой перекладине 3 подхода(каждый подход на максимальное количество повторений ,если требуется то с помощью родителей.)</p> <p><b>3.Заминка(3 мин)</b></p> <p>-прыжки на скакалке( 3 подхода по 1 мин. с отдыхом между подходами 1 мин.).</p>
№ 6	<p><b>1.Разминка ( 10 минут)</b></p> <p>- бег на месте в среднем темпе (5 мин)</p> <p>-исходное положение ноги вместе круговые движения коленями вперед и в обратную сторону(по 10 повторений 1 мин)</p> <p>-исходное положение ноги вместе круговые движения руками вперед и в обратную сторону(по 10 повторений 1 мин)</p> <p>-исходное положение ноги вместе круговые движения головой в левую и правую сторону(по 10 повторений 1 мин)</p> <p>-исходное положение сидя на полу развести ноги на максимальное расстояние друг от друга. Тянем мышцы ног. Наклоны к носкам ног поочередно левой и правой(по 10 повторений к каждой ноге 2 мин.)</p> <p><b>2.Основная часть (упражнения для развития быстроты 15мин)</b></p> <p>-нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой. Всего выполняется 5-6 серий по 10 секунд, которые повторяются через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо постараться полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнениях.</p> <p>-поочередное выполнение с максимальной частотой в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Всего упражнение выполняется в течение 3 минут.</p> <p>- выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.</p> <p><b>3.Заминка(3 мин)</b></p> <p>-стойка в упоре лежа на руках спина прямая(на ладонях на время) 1 подход 1 мин.</p>

№ 7

**1.Разминка ( 10 минут)**

- бег на месте в среднем темпе (5 мин)
- исходное положение ноги вместе круговые движения коленями вперед и в обратную сторону(по 10 повторений 1 мин)
- исходное положение ноги вместе круговые движения руками вперед и в обратную сторону(по 10 повторений 1 мин)
- исходное положение ноги вместе круговые движения головой в левую и правую сторону (по 10 повторений 1 мин)
- исходное положение: сидя на полу развести ноги на максимальное расстояние друг от друга. Тянем мышцы ног. Наклоны к носкам ног поочередно левой и правой(по 10 повторений к каждой ноге 2 мин.).

**2.Основная часть(15 мин)**

- обратные отжимания: найдите устойчивую опору, например стул. Встаньте к нему спиной, поставьте руки пальцами к себе и вытяните ноги вперед. Опустите тело до параллели плеч с полом, а затем поднимитесь. Чтобы упростить упражнение, согните ноги в коленях и поставьте стопы на пол по( 3 подхода по10 повторений с отдыхом между подходами 1 минута.)
- попеременные выпады –техника выполнения:поставьте ноги на ширине ваших плеч. Одной ногой делайте широкий шаг вперед. Ноги не отрывайте. Приседайте, проваливая таз вниз и перемещая центр тяжести на выставленную ногу. Возвращайтесь в исходное положение и совершайте тоже самоеодной и другой ногой.(3 подхода по 10 повторений на каждую ногу с отдыхом между выпадами 1 минута.)
- упражнение с мячом на координацию движения. Взять теннисный мяч, встать напротив стены(лицом) расстояние 1,5-2 метра. Поочередно кидать мяч руками в стену на уровне чуть выше головы и также поочередно ловить .2 раунда по 1 ой мин.с перерывом 1 мин.

**3.Заминка(3 мин)**

- прыжки на скакалках( 3 подхода по 1мин. с отдыхом между подходами 1 мин.).

№8

**1.Разминка ( 10 минут)**

- бег на месте в среднем темпе (5 мин);
- исходное положение ноги вместе круговые движения коленями вперед и в обратную сторону (по 10 повторений 1 мин);
- исходное положение ноги вместе круговые движения руками вперед и в обратную сторону (по 10 повторений 1 мин);
- исходное положение ноги вместе круговые движения головой в левую и правую сторону (по 10 повторений 1 мин);
- исходное положение сидя на полу развести ноги на максимальное расстояние друг от друга. Тянем мышцы ног. Наклоны к носкам ног поочередно левой и правой (по 10 повторений к каждой ноге 2 мин.)

**2.Основная часть(15 мин)**

- бурпи-техника выполнения: из положения стоя присядьте, упёршись перед собой ладонями в пол. Быстрым движением выпрыгните назад, приняв положение планки на прямых руках, затем быстро опустите туловище к полу.

Снова примите положение планки на прямых руках, затем вернитесь в позицию приседа настолько быстро, насколько сможете. Сразу же подпрыгните вверх как можно выше. Во время прыжка хлопните в ладоши прямо над головой(3 подхода по 10 повторений с отдыхом между подходами 1 минута.)

- Попеременные выпады. Техника выполнения: поставьте ноги врозь. Одной ногой делайте широкий шаг вперед. Ноги не отрывайте. Приседайте, проваливая таз вниз и перемещая центр тяжести на выставленную ногу. Возвращайтесь в исходное положение и совершайте то же самое одной и другой ногой (3 подхода по 10 повторений на каждую ногу с отдыхом между выпадами - 1 минута.)

-подтягивание на высокой перекладине 3 подхода (каждый подход на максимальное количество повторений, если требуется, то с помощью родителей.)

### **3.Заминка(3 мин)**

-стойка в упоре лежа на руках спина прямая (на ладонях на время) 1 подход 1 мин.

### **1.Разминка ( 10 минут)**

- бег на месте в среднем темпе (5 мин)

-исходное положение: ноги вместе круговые движения коленями вперед и в обратную сторону (по 10 повторений 1 мин)

-исходное положение: ноги вместе круговые движения руками вперед и в обратную сторону (по 10 повторений 1 мин)

-исходное положение: ноги вместе круговые движения головой в левую и правую сторону (по 10 повторений 1 мин)

-исходное положение: сидя на полу развести ноги на максимальное расстояние друг от друга. Тянем мышцы ног. Наклоны к носкам ног поочередно левой и правой (по 10 повторений к каждой ноге 2 мин.).

### **2.Основная часть(15 мин)**

- Исходное положение: лежа на полу на животе, ноги зафиксировать под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке. Выполнить поднимание спины от пола до максимально возможного уровня, затем медленно опуститься в исходное положение и снова повторить задание. При выполнении упражнения глаза должны смотреть вниз. Повторить 15 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха.

-отжимание от пола - 3 подхода по 10 повторений (между подходами 1 мин отдыха.)

-приседание на ногах 3 подхода по 20 повторений с отдыхом между подходами 1 мин.

### **3.Заминка(3 мин)**

-стойка в упоре лежа на руках спина прямая (на ладонях на время) 1 подход 1 мин.

<p>№ 10</p>	<p><b>1.Разминка ( 10 минут)</b>  - бег на месте в среднем темпе (5 мин);  -исходное положение: ноги вместе круговые движения коленями вперед и в обратную сторону (по 10 повторений 1 мин);  -исходное положение: ноги вместе круговые движения руками вперед и в обратную сторону (по 10 повторений 1 мин);  -исходное положение: ноги вместе круговые движения головой в левую и правую сторону (по 10 повторений 1 мин);  -исходное положение: сидя на полу развести ноги на максимальное расстояние друг от друга. Тянем мышцы ног. Наклоны к носкам ног поочередно левой и правой(по 10 повторений к каждой ноге 2 мин.</p> <p><b>2.Основная часть</b> (упражнения для развития быстроты 15мин)  -нанесение серий ударов в воздух или на специальных снарядах (грушах, мешках, подушках, макиварах) с максимальной частотой. Всего выполняется 5-6 серий по 10 секунд, которые повторяются через 1-2 минуты отдыха, в течение которого необходимо постараться полностью расслабить мышцы, выполняющие основную нагрузку в упражнениях;  -поочередное выполнение с максимальной частотой в течение 10 секунд сначала ударов руками, а затем бега на месте с последующим отдыхом в течение 20 секунд. Всего упражнение выполняется в течение 3 минут;  -выполнение максимального количества ударов руками в прыжке вверх на месте.</p> <p><b>3.Заминка(3 мин)</b>  -стойка в упоре лежа на руках спина прямая(на ладонях на время) 1 подход 1 мин.</p>
<p>№ 11</p>	<p><b>1.Разминка ( 10 минут)</b>  - бег на месте в среднем темпе (5 мин);  -исходное положение: ноги вместе круговые движения коленями вперед и в обратную сторону (по 10 повторений 1 мин);  -исходное положение: ноги вместе круговые движения руками вперед и в обратную сторону (по 10 повторений 1 мин);  -исходное положение: ноги вместе круговые движения головой в левую и правую сторону (по 10 повторений 1 мин)  -исходное положение: сидя на полу развести ноги на максимальное расстояние друг от друга. Тянем мышцы ног. Наклоны к носкам ног поочередно левой и правой (по 10 повторений к каждой ноге 2 мин.).</p> <p><b>2.Основная часть(15 мин)</b>  -отжимание от пола 3 подхода по 10 повторений(между подходами 1 мин отдыха.);  -с упора приседа (крайняя низкая точка приседания) выпрыгивания максимально вверх с хлопком рук и возвращение в исходное положение 3 подхода по 10 повторений (между подходами 1 мин отдыха);  -упражнение с мячом на координацию движения . Взять теннисный мяч, встать напротив стены(лицом) расстояние 1,5-2 метра. Поочередно кидать мяч руками в стену на уровне чуть выше головы и также поочередно ловить .2 раунда по 1 мин. с перерывом 1 мин.</p>

**3.Заминка(3 мин)**

-прыжки на скакалках (3 подхода по 1мин. с отдыхом между подходами 1 мин.).

**1.Разминка ( 10 минут)**

- бег на месте в среднем темпе (5 мин);

-исходное положение ноги вместе круговые движения коленями вперед и в обратную сторону(по 10 повторений 1 мин);

-исходное положение ноги вместе круговые движения руками вперед и в обратную сторону (по 10 повторений 1 мин);

-исходное положение ноги вместе круговые движения головой в левую и правую сторону (по 10 повторений 1 мин);

-исходное положение сидя на полу развести ноги на максимальное расстояние друг от друга. Тянем мышцы ног. Наклоны к носкам ног поочередно левой и правой (по 10 повторений к каждой ноге 2 мин.).

**2.Основная часть(15 мин).**

- Исходное положение: лежа на полу на животе, ноги зафиксировать под диваном или их должны держать родители, ладони скрещены на затылке.

Выполнить поднятие спины от пола до максимально возможного уровня,

затем медленно опуститься в исходное положение и сразу повторить задание.

При выполнении упражнения глаза должны смотреть вниз. Повторить 15 раз по 2 подхода с небольшим интервалом отдыха.

-отжимание от пола 3 подхода по 10 повторений (между подходами 1 мин отдыха.)

-приседание на ногах: 3 подхода по 20 повторений с отдыхом между подходами 1 мин

**3.Заминка(3 мин)**

-стойка в упоре лежа на руках спина прямая(на ладонях на время) 1 подход 1 мин.

№ 12