

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

№ комп-са	Группа Б-2
№ 1	<p>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.).</p> <p>2.Основная часть(15 мин). Приседание на ногах 3 подхода по 25 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.); - из положения лежа на спине ноги зафиксированы. Подъём туловища вверх и опускание в исходное положение 3подхода по 15 повторений с отдыхом между подходами 1 мин.</p> <p>3.Заминка(3 мин) -стойка в упоре лежа на руках спина прямая(на ладонях на время) 1 подход 1 мин.</p>
№ 2	<p>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.).</p> <p>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 по15 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.</p>

Возвращайтесь в исходное положение и совершайте, тоже самое сначала одной 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 2 мин. с перерывом 1 мин.

3.Заминка(3 мин)

- прыжки на скакалках(3 подхода по 2мин. с отдыхом между подходами 1 мин.).

№ 3

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 положении: 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)

- отжимание от пола 3 подхода по 15 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 15 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 3 мин. с перерывом 1 мин.

3.Заминка

- прыжки на скакалке (3 подхода по 2мин. с отдыхом между подходами 1 мин.).

№ 4

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)

- Прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Выполнять сериями . 3 подхода по 15 повторений с отдыхом между подходами 1 мин.
- 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 по 10 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 то же самое одной и другой ногой (3 подхода по 10 повторений на каждую ногу с отдыхом между выпадами 1 минута).

3.Заминка

-Планка на локтях.Техника выполнения: Примите положение упора на предплечьях. Локти поставьте точно под плечами. Спину держите ровно, не прогибаясь в пояснице, ноги составляют со спиной одну линию – ягодицы не поднимаются вверх, живот не провисает вниз (пресс напряжен). Отдельно уделите внимание положению плеч и шеи. Шея является продолжением спины, взгляд направлен в пол, поднимать голову не нужно. Ноги выпрямлены в коленях, вы опираетесь на пальцы (1 подход на максимальное количество времени) .

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)

-отжимание от пола 3 подхода по 15 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 15 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 бросать мяч руками в стену на уровне чуть выше головы и также поочередно ловить (2 раунда по 2мин. с перерывом 1 мин.).

3.Заминка(3 мин)

-прыжки на скакалках (3 подхода по 2 мин. 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 (упражнения для развития быстроты 15мин)

- бой с тенью. В этой схватке обучаемый представляет себе воображаемого оппонента и движется один. Он проводит разные комбинации атак, защит в воздух. Делает уклоны, нырки и снова атакует (2 раунда по 3 мин. с интервалом отдыха 3 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 по 15 повторений с отдыхом между подходами 1 минута).
- Из положения лежа на спине ноги зафиксированы. Подъем туловища со скручиванием вверх поочередно в правую, левую стороны и опускание в исходное положение 3подхода по 30,25,20 повторений с отдыхом между подходами 1 мин.

3.Заминка

- «планка» стойка на руках в упоре лёжа на кулаках на полу. Голова, туловище, ноги находятся в одной плоскости, 1 подход, время неограниченно.

№ 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)

- поднимание спины наверх: 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 сразу повторить задание. При выполнении упражнения глаза должны смотреть вниз. Повторить 15 раз по 3 подхода с небольшим интервалом отдыха;
- 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 15 повторений с отдыхом между подходами 1 минута);
- подтягивание на высокой перекладине 3 подхода (каждый подход на максимальное количество повторений ,если требуется то с помощью родителей).

3.Заминка(3 мин)

- прыжки на скакалках (3 подхода по 2мин. 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 (упражнения для развития быстроты 15 мин).

- 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.

3.Заминка

- Техника выполнения: примите положение упора на предплечьях. Локти поставьте точно под плечами. Все ваше тело должно составлять абсолютно прямую линию. То есть спину вы держите ровно, не прогибаясь в пояснице (таз немного подкручен), ноги составляют со спиной одну линию – ягодицы не поднимаются вверх, живот не провисает вниз (пресс напряжен). Отдельно уделите внимание положению плеч и шеи. Грудь не должна проседать между плечами. Шея является продолжением спины, взгляд направлен в пол, поднимать голову не нужно. Ноги выпрямлены в коленях, вы опираетесь на пальцы (1 подход на максимальное количество времени).

№ 9

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)

- «Бой с тенью». В этой схватке обучаемый представляет себе воображаемого оппонента и движется один. Он проводит разные комбинации атак, защит в воздух. Делает уклоны, нырки и снова атакует (2 раунда по 3 мин. с интервалом отдыха 3 мин.).
- тяга резинового жгута поочередно к левой, правой ногам в наклоне. Техника выполнения упражнения: сложите «резину» пополам и привяжите ее на уровне плеч, таким образом, чтобы оба конца свободно болтались. Возьмитесь за концы «резины». Отшагните назад, потяните за концы «резины» до получения необходимого сопротивления. Наклоняясь вперед делайте тяги руками и спиной поочередно к левой ноге ,между ног, к правой ноге и в обратном порядке и так по 8 повторений к каждой точке 3 подхода с отдыхом между подходами 2 мин)
- Из положения лежа на спине ноги зафиксированы. Подъем туловища со скручиванием вверх поочередно в правую, левую стороны и опускание в исходное положение 3подхода по 30,25,20 повторений с отдыхом между подходами 1 мин.

3.Заминка

- «планка» стойка на руках в упоре лёжа на кулаках на полу. Голова, спина, таз, ноги находятся в одной плоскости. 1 подход , время неограниченно.

№ 10	<p>1.Разминка (10 минут)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>2.Основная часть(15 мин)</p> <ul style="list-style-type: none"> -отжимание от пола 3 подхода по 15 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 15 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 2 мин. с перерывом 1 мин. <p>3.Заминка(3 мин)</p> <ul style="list-style-type: none"> -прыжки на скакалках (3 подхода по 2мин. с отдыхом между подходами 1 мин.).
№ 11	<p>1.Разминка (10 минут)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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>2.Основная часть(15 мин)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Выполнять сериями . 3 подхода по 15 повторений с отдыхом между подходами 1 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 по 10 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).

3.Заминка

- Техника выполнения: Примите положение упора на предплечьях. Локти поставьте точно под плечами. Все ваше тело должно составлять абсолютно прямую линию. То есть спину вы держите ровно, не прогибаясь в пояснице (таз немного подкручен), ноги составляют со спиной одну линию – ягодицы не поднимаются вверх, живот не провисает вниз (пресс напряжен). Отдельно уделите внимание положению плеч и шеи. Грудь не должна проседать между плечами. Шея является продолжением спины, взгляд направлен в пол, поднимать голову не нужно. Ноги выпрямлены в коленях, вы упираетесь на пальцы (1 подход на максимальное количество времени.).

№ 12

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)

- прыжки на двух ногах вверх с подтягиванием коленей к груди. Выполнять сериями . 3 подхода по 15 повторений с отдыхом между подходами 1 мин.
- поднятие спины наверх: 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 с хлопком рук. Техника выполнения:сходное положение-упор лежа на руках и стопах.На вдохе опуститесь вниз. На выдохе оттолкнитесь от пола, хлопнуть ладонями перед грудью (3 подхода по 10 повторений с отдыхом между подходами 1 мин.).

3.Заминка (3 мин)

-прыжки на скакалках (3 подхода по 2 мин. с отдыхом между подходами 1 мин.).