**Комплекс упражнений, разработанный для детей во время дистанционного обучения**

**Уважаемые студенты!**

1. Выполнить еще раз комплекс указанный ниже. Можно выполнять комплекс упражнений который вы составляли сами.
2. Отправить отчет, сколько было затрачено времени на выполнения упражнений. Желательно скинуть фотографии.
3. Освобожденным от физкультуры выбрать и выполнить комплексы упражнений лечебной физкультуры по своему состоянию здоровья.

**Что входит**

|  |  |
| --- | --- |
| **Упражнение** | **Описание** |
| Разминка (необходима для комплексного разогрева всех мышц) – примерно 10 минут | 1. 1. Расположите кисти рук на плечах и выполняйте вращающие движения руками вперед и назад. Выполните по 10 поворотов.
2. 2. Поместите руки на зону талии и выполните наклоны корпусом в стороны.
3. 3. Исходное положение аналогично предыдущему, при этом вам нужно вращать тазом по/против часовой стрелки.
4. 4. Выполняйте прыжки со скакалкой в течение 2 минут без перерыва.
 |
| Для рук | Ноги должны быть расставлены на ширине ваших плеч, в руки возьмите утяжелители (гантели либо бутылки с водой). Выполните сгибания, совершая 20 повторов для каждой руки (3 подхода). |
| Для мышц грудной клетки (необходим фитбол либо устойчивый стул) | Примите позицию лежа (упор на верхний отдел спины), ноги следует согнуть в коленях и оставить их на полу для устойчивого положения тела. Возьмите утяжелитель и плавно опускайте его за голову на вдохе. На выдохе поднимаете груз. Выполните 4 сета по 12 повторов. |
| Для спины | Примите классический упор лежа, ладони стоят на среднем расстоянии. Далее плавно опускайте грудную клетку к поверхности пола. Спина в этот момент должна быть ровной, таз и поясница – на одной линии. Выполните 3 подхода по 10 раз. |
| Для пресса | Лягте на специальный коврик, ноги согните в коленях. Разместите руки на затылке. На выдохе начинайте подъем тела к коленям (поясница при этом плотно прижата к поверхности пола), после чего опускайтесь обратно. Необходимо сделать 3-4 подхода по 15-20 раз. |
| Для ягодичных мышц | Присядьте на пол (используйте коврик), сохраняя вертикальное положение спины без прогибов в пояснице. Поддерживая осанку, поднимитесь за счет напряженных мышц таза (положение напоминает то, как вы сидите на стуле). Задержитесь в верхней точке на 20-30 секунд и присаживайтесь обратно. Повторите упражнение 10-15 раз. |
| Для ног | Примите позицию лежа на полу, руки должны располагаться вдоль тела. Далее таз вверх, чтобы плечи и голова оставались прижатыми к полу. Выполните 3-4 сета по 12 подъемов. Можно использовать утяжелители – разместите его чуть ниже линии пояса. |
| Заминка (необходима для комплексной растяжки мышц, устранения напряжения) | 1. 1. Ноги расположите на ширине собственных плеч, подтяните одно колено к груди и задержитесь на 20 секунд. Сделайте аналогичное движение для другой ноги.
2. 2. Поднимите левую руку вверх и тянитесь кончиками пальцев к потолку в течение 10-20 секунд. Повторите то же движение для правой руки.
3. 3. Выполните упор лежа на коленях и, прогнув поясницу, опустите таз за пятки. Задержитесь в таком положении на 10 секунд и возвращайтесь в начальную позицию. Повторите движения 3-4 раза.
 |

**Программа тренировок**

1. Разминка: около 10 минут.
2. Отжимания от пола: 3×10.
3. Подъем веса вверх (используются гантели либо бутылки с водой): 3×15.
4. Тяга веса в наклонном положении: 3×12.
5. Приседания: 3×20.
6. Подъемы таза (упор на одну ногу): 3×10.
7. Подъемы корпуса лежа: 3×15.
8. Планка: 3×30 секунд.
9. Заминка: растяжка мышц – 5 минут.