**Перед тем как выполнить комплекс Табата необходимо**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание работы** | **Дозировка** | **ОМУ** |
| 1. **Замерить пульс за 6 сек. умножить на 10 (результат внести в дневник)** | | |
| 1. Выполнить качественную разминку (помните, что без разминки к комплексу не приступать, так как вы можете навредить своему здоровью). |  |  |
| **Виды ходьбы :**   1. На носках | 20 сек | Руки вверху прямые, ладони смотрят друг на друга, 4 пальца вместе, большой в сторону, руки в локтях прямые, спина прямая, подбородок приподнят. |
| 1. На пятках | 20 сек.. | Руки в замок за голову, спина прямая, локти разведены, но находятся в зоне видимости, взгляд устремлен вперед. |
| 1. Перекатом с пятки на носок | 20 сек. | Руки в стороны, ладони смотрят в пол, спина прямая, дыхание ровное, полный перекат с пятки на носок. |
| 1. На внешней стороне стопы | 20 сек. | Руки на поясе, спина прямая, подбородок приподнят. |
| **Виды бега на месте:**   1. С высоким подниманием бедра | 20 сек. | Спина прямая, подбородок приподнят, руки работают как при беге, бедро поднимается на уровне 90˚, носки оттянуты |
| 1. Захлестыванием голени назад | 20 сек. | Руки работают как при беге, подбородок приподнят |
| 1. С выносом прямых ног вперед | 20 сек. | Ноги в коленях не сгибать, рука работают как при беге, спина прямая. |
| **ОРУ**  1.Наклоны головой  И.п узкая стойка, руки на поясе  1-наклон вперед  2-Исходное положение ( И.П.)  3-наклон влевую сторону  4- наклон вправую сторону | 8-10 раз | Спина прямая, все движения плавные, глаза не закрываем, рот не открывать, дыхание ровно |
| 2. Вращения в плечевом суставе  И.п узкая стойка, руки к плечам  1-4 –вращения вперед  5-8 вращения назад | 8-10 раз | Спина прямая, дыхание ровное. колени не сгибаем |
| 3. Наклоны туловища в стороны  И.п узкая стойка, руки на поясе  1-наклон вперед  2-наклон назад  3- наклон влево  4-наклон вправо | 8-10 раз | Упражнения выполняем спокойно, без резких движений |
| 4.Вращение туловищем  И.п узкая стока, руки вверх в замок  1-4 влевую сторону  5-8 вправую сторону | 8-10 раз | Плавные движения, дыхание ровное, ноги в коленях не сгибаем |
| 5.Наклоны вперед, назад  И.п о.с  1-2 – наклон вперед  3-4 –наклон назад | 8-10 раз | Спина прямая, колени не сгибаем, без редких движений |
| 6.Приседания  И.п узкая стойка  1- присели  и -встали | 9-10 раз | Глубокие приседания с прямой спиной, руки перед собой, пятки от пола не отрываем |
| 7.Прыжки с поворотом на 3600  1-3 – прыжки на месте  4 – прыжок на 3600  5-7 – прыжки на месте  8- прыжок на 3600 | 8-10 раз | Прыжки выполняем на носках, поворот сначала влевую, потом вправую сторону. |
| 8. .Прыжки направой, налевой и на двух ногах  1-2 - налевой ноге  3-4 - направой ноге  5-6- на обеих ногах  7-8 – из полного приседа | 8-10 раз | Прыжки выполнять на носках, соблюдать дистанцию |
| **Замерить пульс за 6 сек. умножить на 10 (результат внести в дневник)** | | |
| **Папка комплекс упражнений табата**   1. **Отжимание (сгибание и разгибание рук в упоре лежа)** и.п. упор лежа  вдох – поднимаетесь (разгибаете)   выход – опускаетесь ( сгибаете)   1. **Велосипед**   И.п. – лежа на спине, руки на бедрах  По очереди выполняются сгибание и разгибание колен .   1. **Приседания (можно с весом)** 2. **Складка**   127f20c9676a01a8a64db96b5d2e7321.jpg   1. **Диагональные выпады** 2. **Планка на локтях** | 20сек. выполняем 10 секунд отдыха  4 серии упражнении по табата таймеру | После каждого круга (т.е. 6 упр) замерить пульс и заполнить дневник самоконтроля. |
| **Замерить пульс за 6 сек. умножить на 10 (результат внести в дневник)** | | |
| **Заминка**  Стретчинг <https://youtu.be/TbHqQGIpkiw> |  | Выполнять упражнения в максимальную силу своих возможностей, до легких болевых ощущений. |
| **Замерить пульс за 6 сек. умножить на 10 (результат внести в дневник)** | | |