**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
 | 30 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
 | 30 сек.. | Руки в замок за голову, спина прямая, локти разведены, но находятся в зоне видимости, взгляд устремлен вперед. |
| 1. Перекатом с пятки на носок
 | 30 сек. | Руки в стороны, ладони смотрят в пол, спина прямая, дыхание ровное, полный перекат с пятки на носок. |
| 1. На внешней стороне стопы
 | 30 сек. | Руки на поясе, спина прямая, подбородок приподнят. |
|  **Виды бега на месте:**1. С высоким подниманием бедра
 | 30 сек. | Спина прямая, подбородок приподнят, руки работают как при беге, бедро поднимается на уровне 90˚, носки оттянуты |
| 1. Захлестыванием голени назад
 | 30 сек.  | Руки работают как при беге, подбородок приподнят |
| 1. С выносом прямых ног вперед
 | 30 сек. | Ноги в коленях не сгибать, рука работают как при беге, спина прямая. |
| **ОРУ** 1.Наклоны головой И.п узкая стойка, руки на поясе1-наклон вперед 2-Исходное положение ( И.П.) 3-наклон влевую сторону 4- наклон вправую сторону | 10-12 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 | 10-12 раз | Спина прямая, дыхание ровное. колени не сгибаем |
| 3. Наклоны туловища в стороны И.п узкая стойка, руки на поясе1-наклон вперед 2-наклон назад 3- наклон влево 4-наклон вправо | 10-12 раз | Упражнения выполняем спокойно, без резких движений |
| 4.Вращение туловищем И.п узкая стока, руки вверх в замок1-4 влевую сторону5-8 вправую сторону  | 10-12 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  | 10-12 раз | Спина прямая, колени не сгибаем, без редких движений |
| 6.Приседания И.п узкая стойка1- присели и -встали | 10-12 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  | 10-12 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 | 10-12 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 бедрахПо очереди выполняются сгибание и разгибание колен .1. **Приседания (можно с весом)**
2. **Складка**

127f20c9676a01a8a64db96b5d2e7321.jpg1. **Диагональные выпады**
2. **Планка на локтях**
 | 25сек. выполняем 10 секунд отдыха4 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)** |