|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Описание упражнений** | | **Дозировка** | | | | **Правильное выполнение упражнений** |
| **Подготовительная часть** | | | | | | | |
| 1 | И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища.  1 – наклон головы вперед;  2 – назад;  3 – вправо;  4 – влево.  **Методические указания**. При наклоне вперед подбородок касается груди. При наклоне назад затылок касается позвоночника. При наклоне в сторону голова строго горизонтальна. Наклоны головы выполняются плавно. | | 6 раз | | | | E:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_125342.jpgE:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_125414.jpg  E:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_125418.jpgE:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_125428.jpg  E:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_125425.jpg |
| 2 | И.п. – то же.  1 – поворот головы вправо;  2 – и.п.  3 – поворот головы влево;  4 – и.п.  **Методические указания.**При повороте головы в сторону подбородок параллелен плечу. Поворот головы выполняется плавно. | | 6 раз | | | | E:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_125342.jpgE:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_125437.jpg  E:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_125342.jpgE:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_125434.jpg |
| 3 | И.п. – то же.  1-2 – полукруг головой справа налево;  3-4 – слева направо.  **Методические указания.** При выполнении упражнения подбородком касаться груди и выполнять перекаты. | | 6 раз | | | | E:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_125342.jpgE:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_125448.jpgE:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_125454.jpg |
| 4 | И.п. – ноги врозь, руки вперед, кисти сжаты в кулак.  1-4 - вращение в лучезапястном суставе наружу;  5-8 - вращение в лучезапястном суставе во внутрь.  **Методические указания.** Вращение кистями выполняется плавно, спина прямая. | | 4 раза | | | | E:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_131523.jpg  E:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_131515.jpg  E:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_131523.jpg |
| 5 | И.п. – ноги врозь, руки вперед, кисти сжаты в кулак.  1-4 - вращение в локтевом суставе наружу;  5-8 - вращение в локтевом суставе во внутрь.  **Методические указания.** Вращение в локтевом суставе выполняется плавно, спина прямая. | | 4 раза | | | | E:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_131624.jpgE:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_131609.jpgE:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_131545.jpg |
| 6 | И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища.  1-4 – вращение руками вперед;  5-8 – вращение руками назад.  **Методические указания.** При выполнении упражнения руки прямые. | | 4 раза | | | | E:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_131817.jpgE:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_131827.jpgE:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_131830.jpgE:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_131823.jpg |
| 7 | И.п. – ноги врозь, правая рука вверх, левая прижата к туловищу, кисти сжаты в кулак.  1-2 – рывки руками назад;  3-4 – то же, но смена рук.  **Методические указания.** При выполнении упражнения руки прямые. | | 8 раз | | | | E:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_131925.jpgE:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_131917.jpg |
| 8 | И.п. – ноги врозь, руки за головой.  1 – наклон туловища вправо;  2 – и.п.  3 – наклон туловища влево;  4 – и.п.  **Методические указания.** Исходное положение - руки за голову, большие пальцы под челюсть, локти в сторону, спина прямая. | | 8 раз | | | |  |
| 9 | И.п. – ноги врозь, руки за головой.  1 – наклон туловища вправо, левой рукой потянуться вправо над головой;  2 – и.п.  3 – наклон туловища влево, правой рукой потянуться влево над головой;  4 – и.п.  **Методические указания.** Исходное положение - руки за головой, большие пальцы под челюсть, локти в сторону, спина прямая. | | 8 раз | | | |  |
| 10 | И.п. – ноги врозь, руки на поясе.  1-2 – поворот туловища вправо;  3-4 – поворот туловища влево.  **Методические указания.** Спина прямая. | | 8 раз | | | | E:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_131945.jpgE:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_132048.jpgE:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_132041.jpg |
| 11 | И.п. – ноги врозь, руки согнуты в локтях перед собой.  1-2 – поворот туловища вправо;  3-4 – поворот туловища влево.  **Методические указания.** Спина прямая. | |  | | | | E:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_132101.jpg  E:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_132107.jpg  E:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_132112.jpg |
| 12 | И.п. – широкая стойка, руки на поясе.  1-2 – двумя руками выполнить наклон к правой ноге;  3-4 – наклон между стоп;  5-6 – наклон к левой ноге;  7-8 – прогнуться в пояснице, руки на поясе.  **Методические указания.** При наклоне ноги в коленных суставах не сгибать. | | 6 раз | | | | IMG_20191016_140759IMG_20191016_140725  IMG_20191016_140817IMG_20191016_140753 |
| 13 | И.п. – широкая стойка, руки вдоль туловища.  1 – сед в сторону на правую ногу;  2-4 – пружинистые приседания;  5-8 – то же, на другую ногу.  **Методические указания.** При выполнении пружинистых приседаний стопы не отрывать, носки смотрят вперед. | | 6 раз | | | | IMG_20191016_140831  IMG_20191016_140920 |
| 14 | И.п. – о.с.  1 – выпад вперед на правую ногу;  2-7 – пружинистые приседания;  8 – и.п.  9-16 – то же, на другую ногу.  **Методические указания.** При выпаде вперед колено параллельно пятке, задняя нога прямая | | 4 раза | | | | C:\Users\root\Desktop\Видео-урок\Фото упражнений\drive-download-20191019T163759Z-001\IMG_20191016_141005.jpg  C:\Users\root\Desktop\Видео-урок\Фото упражнений\drive-download-20191019T163759Z-001\IMG_20191016_141015.jpg |
| 15 | И.п. – узкая стойка, руки вдоль туловища.  1 – руки поднять через стороны вверх;  2 – и.п.  **Методические указания.**  Упражнение выполняется плавно. Руки через стороны вверх – вдох, при возвращении в и.п. - выдох. | | 6-8 раз | | | | C:\Users\root\Desktop\Видео-урок\Фото упражнений\drive-download-20191019T163759Z-001\IMG_20191016_141036.jpgC:\Users\root\Desktop\Видео-урок\Фото упражнений\drive-download-20191019T163759Z-001\IMG_20191016_141056.jpg |
| **Основная часть** | | | | | | | |
| 1 | | Приседания  И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища.  1 – присесть, руки вперед;  2 – и.п.  **Методические указания.** При приседании пятки не отрывать, носки смотрят вперед. При приседании положение «сижу на стуле». | | | | https://sun9-60.userapi.com/c858324/v858324833/b2474/MpHWbdCTRQU.jpghttps://sun9-21.userapi.com/c851120/v851120833/1f255c/NFcEqhigBHI.jpg | |
| 2 | | Отжимание  И.п. – упора лежа.  1-2 - сгибание и разгибание рук.  **Методические указания.**При сгибании рук локти направлены в сторону. В пояснице не прогибаться. Тазобедренный сустав не поднимать вверх. | | | | C:\Users\лариса н\Desktop\YOeue3-twGY.jpg  E:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191026_090425.jpg | |
| 3 | | Стойка у стены  И.п. – стоя спиной к стене, спина и руки прижаты к стене.  1 – присесть;  2 – и.п.  **Методические указания.**Из исходного положения принять положение «сижу на стуле», стопы направлены вперед, спина и руки прижаты к стене. | | | | E:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_131331.jpgE:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_131351.jpg | |
| 4 | | Планка  И.п. – упор лежа на согнутых руках, ноги вместе, кисти в замок.  **Методические указания.** При выполнении упражнения в пояснице не прогибаться, тазобедренный сустав не отводить назад. Мышцы брюшного пресса напряжены. | | | | E:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG-20191025-WA0088.jpg | |
| 5 | | Подъем прямых ног  И.п. –лежа на спине, подъем ног из положения лежа, ноги прямые, руки вдоль туловища.  1 – подъем прямых ног вверх на 5см;  2 - подъем прямых ног вверх на 30 - 40см;  3-4 – повторить то же упражнение.  **Методические указания.**Ноги прямые и до конца упражнения не касаются пола. | | | | E:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_131145.jpg  E:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_131153.jpg  E:\ПМГМУ им. Сеченова\ПРОЕКТ\фото\IMG_20191025_131212.jpg | |
| 6 | | Берпи  И.п. – ноги врозь, руки вдоль туловища.  1 – упор присев;  2 – упор лежа;  3-4 – сгибание и разгибание рук;  5 – упор присев;  6 – и.п., прыжок с хлопком над головой.  **Методические указания.** Ноги приставляются прыжком в упор сидя без перешагиваний. Во время прыжка ноги перпендикулярно полу (пятки под ягодицами). Счет ведется по хлопку. | | | | https://sun9-13.userapi.com/c857420/v857420833/b04b2/nzb-wfB8XpQ.jpghttps://sun9-52.userapi.com/c855620/v855620833/12aea6/Dn2RVgPAdYs.jpghttps://sun9-69.userapi.com/c858224/v858224833/b83a8/ti6GB4QuC7s.jpghttps://sun9-13.userapi.com/c857420/v857420833/b04b2/nzb-wfB8XpQ.jpghttps://sun9-41.userapi.com/c858216/v858216833/b3ec3/RY562rzwm5k.jpg | |
| **Заключительная часть** | | | | | | | |
| 1 | И.п. – сидя, ноги прямые.  1 – наклон вперед, руки вперед;  2-7 – пружиним вперед;  8 – и.п.  **Методические указания.** При наклоне вперед ноги вместе, руками тянуться вперед, спина прямая, носки на себя, глаза смотрят вперед. | | | 8 раз | C:\Users\лариса н\Desktop\mNPFS9h5TQQ.jpg  C:\Users\лариса н\Desktop\физра\5n0W4wfH5hw.jpg | | |
| 2 | И.п. – то же.  1 – наклон вперед, руками взяться руками пальцы ног.  2-7 – зафиксировать положение;  8 – и.п.  **Методические указания.** При выполнении упражнения колени не сгибать. Также можно взяться руками за голеностоп. | | | 4 раза | C:\Users\лариса н\Desktop\mNPFS9h5TQQ.jpg  C:\Users\лариса н\Desktop\физра\mMkmgSHtHKI.jpg | | |
| 3 | И.п. – сидя, ноги развести максимально в стороны.  1-4 – наклон двумя руками к правой ноге;  5-8 – наклон вперед;  9-12 – наклон к левой ноге;  13-16 – наклон вперед.  **Методические указания.** Колени не сгибать. | | | 4 раза | C:\Users\лариса н\Desktop\физра\yvUmvlCcocg.jpg  C:\Users\лариса н\Desktop\физра\OPUUBUmoT2k.jpg  C:\Users\лариса н\Desktop\физра\bLxwPj1TxzY.jpg  C:\Users\лариса н\Desktop\физра\d5DlhN6Ce34.jpg | | |
| 4 | И.п. – сидя, ноги развести максимально в стороны, правой рукой взяться за пальцы ноги, левой рукой накрыть голову.  1-4 – пружинистые наклоны в правую сторону;  5-8 – в левую.  **Методические указания.**Колени не сгибать. | | | 4 раза | C:\Users\лариса н\Desktop\физра\yvUmvlCcocg.jpg  C:\Users\лариса н\Desktop\физра\7OHHgjrsK5Q.jpg  C:\Users\лариса н\Desktop\физра\i3uz0k-pNlI (1).jpg | | |
| 5 | И.п. – сесть на пятки, руки положить на пол вперед.  1-6 – зафиксировать положение.  7 – пройти на руках вперед, прогнуться в пояснице;  8 - и.п.  **Методические указания.** При выполнении упражнения ягодицами тянутся к пяткам, руками тянуться вперед. | | | 6 раз | C:\Users\лариса н\Desktop\физра\4DYAdpnP9nE.jpg  C:\Users\лариса н\Desktop\физра\k4bJCSRzkCg.jpg  C:\Users\лариса н\Desktop\физра\ajl8YSZ0znM.jpg | | |
| 6 | И.п. – сидя, правую ногу согнуть в коленном суставе и упереться правой ступней во внутреннюю поверхность левого бедра, руки положить на пол по обе стороны левой ноги.  1-7 – выполнить наклон к левой ноге как можно ниже;  8 – и.п.  9-16 – то же, к правой ноге.  **Методические указания.** Выполнять наклон необходимо от тазобедренного сустава. Позвоночник должен сохранять естественный изгиб. | | | по 8 раз на каждую ногу | C:\Users\лариса н\Desktop\физра\zUi2nCkDm88.jpg  C:\Users\лариса н\Desktop\физра\dbW1063pbeA.jpg  C:\Users\лариса н\Desktop\физра\c0w4CMNueBk.jpg | | |
| 7 | И.п. – сидя, правую ногу согнуть в коленном суставе и упереться правой ступней во внутреннюю поверхность левого бедра, левой рукой взяться за пальцы левой стопы.  1-7 – медленно потянуть ее в направлении колена, наклон корпусом выполнить как можно ниже;  8 – и.п.  9-16 – то же, к правой ноге.  **Методические указания.** Выполнять наклон необходимо от тазобедренного сустава. Позвоночник должен сохранять естественный изгиб. | | | по 8 раз на каждую ногу | C:\Users\лариса н\Desktop\физра\zUi2nCkDm88.jpg  C:\Users\лариса н\Desktop\физра\AVitS308eII.jpg | | |
| 8 | И.п. – сидя, ноги согнуты в коленных суставах, стопы сведены, руками взяться за ступни.  1-7 – наклониться вперед к ступням;  8 – и.п.  **Методические указания.** При наклоне вперед к ступням, локти развести так, чтобы они касались ног чуть ниже коленей. С помощью локтей опускать бедра и колени вниз. | | | 8 раз | C:\Users\лариса н\Desktop\физра\y8E2NueS6N0.jpgC:\Users\лариса н\Desktop\физра\Qca8x_XiAsk.jpg | | |
| 9 | И.п. – стоя, правую ногу положить на стол (или другую опору).  1-8 – наклон к правой ноге, руки положить на правую ногу, опустив голову;  9-16 – то же, к другой ноге.  **Методические указания.**  Ноги стараться в коленном суставе не сгибать. | | | по 6 раз на каждую ногу | C:\Users\лариса н\Desktop\физра\c3-oJcL9tiY.jpgC:\Users\лариса н\Desktop\физра\UYpHfK038VY.jpg | | |
| 10 | И.п. – то же.  1-8 – наклон к правой ноге, руками взяться за пальцы ног и потянуть к себе;  9-16 – то же, к другой ноге.  **Методические указания.**  Ноги стараться в коленном суставе не сгибать. | | | по 6 раз на каждую ногу | C:\Users\лариса н\Desktop\физра\c3-oJcL9tiY.jpgC:\Users\лариса н\Desktop\физра\AnliIE5Fyfs.jpg | | |
| 11 | И.п. – стоя, правую ногу положить на стол (или другую опору), повернуть туловище так, чтобы взгляд был направлен перпендикулярно вниз.  1-8 – опустить руки вниз, к носку левой ноги;  9-16 – то же, к другой ноге.  **Методические указания.**  Постараться не сгибать правую/левую ногу в колене. | | | по 6 раз на каждую ногу | C:\Users\лариса н\Desktop\физра\7IgA5WqYWnM.jpgC:\Users\лариса н\Desktop\физра\BuxbzN7BHek.jpg | | |
| 12 | И.п. – ноги вместе, руки вверх.  1-7 – подняться на носки;  8 – и.п.  **Методические указания.** При выполнении упражнения тянуться вверх. | | | 4 раза | C:\Users\лариса н\Desktop\физра\MBC7jaOvbhc.jpgC:\Users\лариса н\Desktop\физра\KKZotqmkv6s (2).jpg | | |