**Программа**

**для студентов с высоким уровнем физической подготовленности**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Части занятий** | | | |
| **Подготовительная** | **Основная** | | **Заключительная** |
| **Название упражнения** | **Дозировка упражнения** |
| Общеразвивающие упражнения\* (ОРУ) | Приседания | Максимальное количество раз. 4 подхода с перерывом между ними по 1 мин. | Упражнения на растяжку\* |
| ОРУ | Отжимания | Максимальное количество раз. 4 подхода с перерывом между ними по 1 мин. | Упражнения на растяжку |
| ОРУ | Стойка у стены | Максимальное время. 3 подхода с перерывом между ними по 1 мин. | Упражнения на растяжку |
| ОРУ | Планка | Среднее время планки – 1 мин. (можно максимальное время). 3 подхода с двумя перерывами. Первый перерыв после первого подхода – 1 мин. Второй перерыв между вторым и третьим – длиной в 2 мин. | Упражнения на растяжку |
| ОРУ | Подъем прямых ног | Максимальное количество раз. 3 подхода. Перерыв между подходами до полного восстановления. | Упражнения на растяжку |
| ОРУ | Берпи | Максимальное количество раз. 3 подхода. Перерыв между подходами до полного восстановления. | Упражнения на растяжку |

**\*-** Общеразвивающие упражнения и упражнения на растяжку смотри в Приложении «Описание упражнений»

Программа рассчитана на три месяца при трех – четырех разовых занятиях в неделю. Для контроля за общим состоянием рекомендуется вносить данные в дневник самоконтроля.

При выполнении данной программы необходимо руководствоваться следующими учебными материалами:

1) Видео-урок.

2) Приложение «Описание упражнений».

3) Дневник самоконтроля.

Число повторений зависит от состояния физической формы студента! С каждой последующей тренировкой нужно пытаться повысить свой предыдущий результат (например, на прошлой тренировке Вам удалось отжаться 20 раз, в следующий раз – попытайтесь 21-22). Чем меньше Вы будете жалеть себя, тем более продуктивной окажется тренировка, но не стоит переусердствовать! Если Вы не занимались физкультурой самостоятельно, то будьте готовы к тому, что первые тренировки для Вашего организма дадутся не просто! И на привыкание к упражнениям и графику уйдет какое-то время. Удачи в тренировках, увидимся здоровыми и красивыми!