Программа рассчитана на 2,5 месяца и состоит из 4-х частей. Программа рекомендована для студентов со слабым и средним уровнем физической подготовленности. Разработанная система тренировок рассчитана на выполнение данных упражнений в домашних условиях. Каждая часть программы является подводящим звеном к последующей, развивая определенные группы мышц, и подготавливает к заключительной Программе №4. 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.

**ПРОГРАММА №1 (1 – 7)**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Части занятий** |
| **Подготовительная** | **Основная** | **Заключительная** |
| **1** | Общеразвивающие упражнения\* (ОРУ) | Прыжки на месте – 40 раз.Наклоны туловища – 40 раз (по 20 раз в каждую сторону)Отведение локтей – 40 раз (по 20 раз в каждую сторону)Пресс – 15 раз.Гиперэкстензия– 10 раз.Упор присев, упор лежа. – 10 раз.Планка – 30 сек.Приседания – 20 раз. | Упражнения на растяжку\* |
| **2** | ОРУ | **2 круга по 8 упражнений**Прыжки на месте – 40 раз.Наклоны туловища – 40 раз (по 20 раз в каждую сторону)Отведение локтей – 40 раз (по 20 раз в каждую сторону)Пресс – 15 раз.Гиперэкстензия - 10 раз.Упор присев, упор лежа – 10 раз.Планка – 30 сек.Приседания – 20 раз. | Упражнения на растяжку |
| **3** | ОРУ | Прыжки на месте – 40 разНаклоны туловища – 40 раз (по 20 раз в каждую сторону)Отведение локтей – 40 раз (по 20 раз в каждую сторону)Нижний пресс – 6 разПресс – 15 раз.Верхний пресс – 10 раз.Гиперэкстензия– 10 раз.Упор присев, упор лежа. – 10 раз.Планка – 30 сек.Приседания – 20 раз. | Упражнения на растяжку |
| **4** | ОРУ | **3 круга по 10 упражнений**Прыжки на месте – 40 раз.Наклоны туловища – 40 раз (по 20 раз в каждую сторону)Отведение локтей – 40 раз (по 20 раз в каждую сторону)Нижний пресс – 6 разПресс – 15 раз.Верхний пресс – 10 раз.Гиперэкстензия– 10 раз.Упор присев, упор лежа – 10 раз.Планка – 30 сек.Приседания – 20 раз. | Упражнения на растяжку |
| **5** | ОРУ | Прыжки на месте – 60 раз.Наклоны туловища – 60 раз (по 30 раз в каждую сторону)Отведение локтей – 60 раз (по 30 раз в каждую сторону)Выпад с шагом назад – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу)Берпи – 4 раза.Нижний пресс – 8 разПресс – 20 раз.Верхний пресс – 12 раз.Гиперэкстензия – 12 раз.Планка с перемещением – по 4 раза в каждую сторонуПланка – 45 сек.Приседания – 30 раз. | Упражнения на растяжку |
| **6** | ОРУ | Прыжки на месте – 60 раз.Наклоны туловища – 60 раз (по 30 раз в каждую сторону)Отведение локтей – 60 раз (по 30 раз в каждую сторону)Выпад с шагом назад – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу)Берпи – 4 раза.Нижний пресс – 8 разПресс – 20 раз.Верхний пресс – 12 раз.Гиперэкстензия – 12 раз.Планка с перемещением – по 4 раза в каждую сторону.Планка – 45 сек.Приседания – 30 раз. | Упражнения на растяжку |
| **7** | ОРУ | Прыжки на месте – 60 раз.Наклоны туловища – 60 раз (по 20 раз в каждую сторону)Отведение локтей – 60 раз (по 20 раз в каждую сторону)Выпад с шагом назад – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу)Берпи – 4 раза.Нижний пресс – 8 разПресс – 20 раз.Верхний пресс – 12 раз.Гиперэкстензия – 12 раз.Планка с перемещением – по 4 раза в каждую сторону.Планка – 45 сек.Приседания – 30 раз. | Упражнения на растяжку |

\* - общеразвивающие упражнения и упражнения на растяжку описаны в Приложении «Описание упражнений»

**ПРОГРАММА № 2 (8 –14)**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Части занятий** |
| **Подготовительная** | **Основная** | **Заключительная** |
| **8** | ОРУ | Прыжки с хлопком – 30 раз.Присед с отведением – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу)Выпады с шагом назад – 40 раз (по 20 раз на каждую ногу)Диагональные выпады – 20 раз (по 10 на каждую ногу)Нижний пресс – 10 раз.Пресс – 20 раз.Верхний пресс – 15 раз.Гиперэкстензия – 15 раз.Планка с перемещением – по 6 раз в каждую сторону.Планка с переходом – 40 сек. | Упражнения на растяжку |
| **9** | ОРУ | **2 круга по 10 упражнений**Прыжки с хлопком – 30 раз.Присед с отведением – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу).Выпады с шагом назад – 40 раз (по 20 раз на каждую ногу).Диагональные выпады – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу).Нижний пресс – 10 раз.Пресс – 20 раз.Верхний пресс – 15 раз.Гиперэкстензия – 15 раз.Планка с перемещением – по 6 раз в каждую сторону.Планка с переходом – 40 сек. | Упражнения на растяжку |
| **10** | ОРУ | **3 круга по 8 упражнений**Прыжки с хлопком – 30 раз.Присед с отведением – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу).Выпады с шагом назад – 40 раз (по 20 раз на каждую ногу).Диагональные выпады – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу).Пресс – 20 раз.Спина – 15 раз.Берпи – 6 раз.Планка с переходом – 40 сек | Упражнения на растяжку |
| **11** | ОРУ | Прыжки с хлопком – 30 раз.Присед с отведением – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу)Выпады с шагом назад – 40 раз (по 20 на каждую ногу)Диагональные выпады – 20 раз (по 10 на каждую ногу)Нижний пресс – 10 раз.Пресс – 20 раз.Верхний пресс – 15 раз.Гиперэкстензия – 15 раз.Планка с перемещением – по 6 раза в каждую сторону.Планка с переходом – 40 сек | Упражнения на растяжку |
| **12** | ОРУ | Прыжки с хлопком – 35 раз.Присед с отведением – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу)Выпады с шагом назад – 40 раз (по 20 на каждую ногу)Диагональные выпады – 20 раз (по 10 на каждую ногу)Нижний пресс – 12 раз.Пресс – 25 раз.Верхний пресс – 15 раз.Спина – 15 раз.Планка с перемещением – по 6 раза в каждую сторону.Планка с переходом – 40 секПланка с касанием – 40 секПланка – 1 мин. | Упражнения на растяжку |
| **13** | ОРУ | **4 круга по 5 упражнений**Прыжки – 60 раз.Приседания – 30 раз. Пресс – 20 раз.Спина – 20 раз.Планка – 1 мин. | Упражнения на растяжку |
| **14** | ОРУ | 1. **круга по 5 упражнений**

Прыжки – 60 раз.Приседания – 30 раз. Пресс – 20 раз.Спина – 20 раз.Планка – 1 мин | Упражнения на растяжку |

**ПРОГРАММА №3 (15–21)**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Части занятий** |
| **Подготовительная** | **Основная** | **Заключительная** |
| **15** | ОРУ | Прыжки с хлопком – 40 раз.Присед с отведением – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу)Выпады с шагом назад – 40 раз (по 20 на каждую ногу)Диагональные выпады – 20 раз (по 10 на каждую ногу)Нижний пресс – 15 раз.Пресс – 30 раз.Верхний пресс – 20 раз.Спина – 20 раз.Планка с перемещением – по 6 раза в каждую сторону.Планка с переходом – 45 секПланка с касанием – 40 секБоковая планка – по 30 сек на каждой стороне. | Упражнения на растяжку |
| **16** | ОРУ | **3 круга по 7 упражнений** Прыжки – 60 раз.Приседания – 30 раз.Берпи – 5 раз.Пресс – 20 раз.Гиперэкстензия – 15 раз.Боковая планка – по 30 сек на каждую строну.Отжимание с перемещением – по 2 раза в каждую сторону. | Упражнения на растяжку |
| **17** | ОРУ | Прыжки с хлопком – 40 раз.Присед с отведением – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу)Выпады с шагом назад – 40 раз (по 20 на каждую ногу)Диагональные выпады – 20 раз (по 10 на каждую ногу)Нижний пресс – 15 раз.Пресс – 30 раз.Верхний пресс – 20 раз.Спина – 20 раз.Отжимание с перемещением – по 2 раза на каждую сторону.Планка с переходом – 45 секПланка с касанием – 40 секБоковая планка – по 30 сек на каждую сторону. | Упражнения на растяжку |
| **18** | ОРУ | **4 круга по 7 упражнений**Прыжки – 60 раз.Приседания – 30 раз.Берпи – 5 раз.Пресс – 20 раз.Гиперэкстензия – 15 раз.Боковая планка – по 30 сек. на каждую сторону.Отжимание с перемещением – по 2 раза на каждую сторону. | Упражнения на растяжку |
| **19** | ОРУ | Прыжки с хлопком – 40 раз.Присед с отведением – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу)Выпады с шагом назад - 40 раз (по 20 на каждую ногу)Диагональные выпады – 20 раз (по 10 на каждую ногу)Нижний пресс – 15 раз.Пресс – 30 раз.Верхний пресс – 20 раз.Спина – 20 раз.Отжимание с перемещением – по 2 раза на каждую сторону.Планка с переходом – 45 сек.Планка с касанием – 40 сек.Боковая планка – по 30 сек. на каждую сторону. | Упражнения на растяжку |
| **20** | ОРУ | **4 круга по 7 упражнений**Прыжки – 60 раз.Приседания – 30 раз.Берпи – 5 раз.Пресс – 20 раз.Гиперэкстензия – 15 раз.Боковая планка – по 30 сек. на каждую сторону.Отжимание с перемещением – по 2 раза на каждую сторону. | Упражнения на растяжку |
| **21** | ОРУ | Прыжки с хлопком – 40 раз.Присед с отведением – 20 раз (по 10 раз на каждую ногу)Выпады с шагом назад – 40 раз (по 20 на каждую ногу)Диагональные выпады – 20 раз (по 10 на каждую ногу)Нижний пресс – 15 раз.Пресс – 30 раз.Верхний пресс – 20 раз.Спина – 20 раз.Отжимание с перемещением – по 2 раза на каждую сторону.Планка с переходом – 45 сек.Планка с касанием – 40 сек.Боковая планка – по 30 сек. на каждую сторону. | Упражнения на растяжку |

**ПРОГРАММА № 4 (46-74)**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ п/п** | **Части занятий** |
| **Подготовительная** | **Основная** | **Заключительная** |
| **22** | ОРУ | Прыжки на месте - 300 раз.Пресс - 40 раз.Спина (с фиксацией ног) - 30 раз.Отжимания (для тех, кому сложно выполнять данное упражнение в классическом варианте, выполняют его с колен): классика - 3 подхода по 3 раза – (жен.); 3 подхода по 12 раз – (муж.)/ с колен - 3 подхода по 7 раз (только для женщин). Отдых между подходами 1 минута.Приседания – 40 раз.Планка – 1 минута. | Упражнения на растяжку |
| **23** | ОРУ | **3 круга по 6 упражнений**Прыжки на месте - 100 раз.Пресс - 20 раз.Спина (с фиксацией ног) - 15 раз.Отжимания (для тех, кому сложно выполнять данное упражнение в классическом варианте, выполняют его с колен): классика - 3 раз – (жен.); 12 раз – (муж.)/ с колен - 7 раз (только для женщин). Отдых между подходами 1 минута.Приседания – 20 раз.Планка – 1 минута. | Упражнения на растяжку |
| **24** | ОРУ | Прыжки на месте - 300 раз.Пресс - 40 раз.Спина (с фиксацией ног) - 30 раз.Отжимания (для тех, кому сложно выполнять данное упражнение в классическом варианте, выполняют его с колен): классика - 3 подхода по 3 раза – (жен.); 3 подхода по 12 раз – (муж.)/ с колен - 3 подхода по 7 раз (только для женщин). Отдых между подходами 1 минута.Приседания – 40 раз.Планка – 1 минута. | Упражнения на растяжку |
| **25** | ОРУ | **3 круга по 6 упражнений**Прыжки на месте - 100 раз.Пресс - 20 раз.Спина (с фиксацией ног) - 15 раз.Отжимания (для тех, кому сложно выполнять данное упражнение в классическом варианте, выполняют его с колен): классика - 3 раза – (жен.); 12 раз – (муж.)/ с колен - 7 раз (только для женщин).Приседания – 20 раз.Планка – 1 минута. | Упражнения на растяжку |
| **26** | ОРУ | Прыжки на месте - 300 раз.Пресс - 40 раз.Спина (с фиксацией ног) - 30 раз.Отжимания (для тех, кому сложно выполнять данное упражнение в классическом варианте, выполняют его с колен): классика - 3 подхода по 3 раза – (жен.); 3 подхода по 12 раз – (муж.)/ с колен - 3 подхода по 7 раз (только для женщин). Отдых между подходами 1 минута. Приседания – 40 раз.Планка – 1 минута. | Упражнения на растяжку |
| **27** | ОРУ | **3 круга по 6 упражнений**Прыжки на месте - 100 раз.Пресс - 20 раз.Спина (с фиксацией ног) - 15 раз.Отжимания (для тех, кому сложно выполнять данное упражнение в классическом варианте, выполняют его с колен): классика - 3 раза – (жен.); 12 раз – (муж.)/ с колен - 7 раз (только для женщин) Приседания – 20 раз.Планка – 1 минута. | Упражнения на растяжку |
| **28** | ОРУ | Прыжки на месте - 300 раз.Пресс - 40 раз.Спина (с фиксацией ног) - 30 раз.Отжимания (для тех, кому сложно выполнять данное упражнение в классическом варианте, выполняют его с колен): классика - 3 подхода по 3 раза – (жен.); 3 подхода по 12 раз – (муж.)/ с колен - 3 подхода по 7 раз (только для женщин). Отдых между подходами 1 минута.Приседания – 40 раз.Планка – 1 минута. | Упражнения на растяжку |
| **29** | ОРУ | **3 круга по 6 упражнений**Прыжки на месте - 100 раз.Пресс - 20 раз.Спина (с фиксацией ног) - 15 раз.Отжимания (для тех, кому сложно выполнять данное упражнение в классическом варианте, выполняют его с колен): классика - 3 раза – (жен.); 12 раз – (муж.)/ с колен - 7 раз (только для женщин). Приседания – 20 раз.Планка – 1 минута. | Упражнения на растяжку |
| **30** | ОРУ | Прыжки на месте - 300 раз.Пресс - 50 раз.Спина (с фиксацией ног) - 30 раз.Отжимания - 3 подхода по 7 раз – (жен.) (для тех, кто выполнял данное упражнение с колен - 3 подхода по 3 раза в классическом варианте) – (жен.); 3 подхода по 15 раз – (муж.). Отдых между подходами 1 минута.Приседания – 40 раз.Планка – 1 минута. | Упражнения на растяжку |
| **31** | ОРУ | **3 круга по 6 упражнений**Прыжки на месте - 100 раз.Пресс - 20 раз.Спина (с фиксацией ног) - 20 раз.Отжимания - 7 раз – (жен.) (для тех, кто выполнял данное упражнение с колен - 3 раза в классическом варианте); 15 раз – (муж.). Отдых между подходами 1 минута.Приседания – 20 раз.Планка – 1 минута. | Упражнения на растяжку |
| **32** | ОРУ | Прыжки на месте - 300 раз.Пресс - 50 раз.Спина (с фиксацией ног) - 30 раз.Отжимания - 3 подхода по 7 раз – (жен.) (для тех, кто выполнял данное упражнение с колен - 3 подхода по 3 раза в классическом варианте); 15 раз – (муж.). Отдых между подходами 1 минута.Приседания – 40 раз.Планка – 1 минута. | Упражнения на растяжку |
| **33** | ОРУ | **3 круга по 6 упражнений**Прыжки на месте - 100 раз.Пресс - 20 раз.Спина (с фиксацией ног) - 20 раз.Отжимания - 7 раз – (жен.) (для тех, кто выполнял данное упражнение с колен - 3 раза в классическом варианте); 15 раз – (муж.). Отдых между подходами 1 минута.Приседания – 20 раз.Планка – 1 минута. | Упражнения на растяжку |
| **34** | ОРУ | Прыжки на месте - 300 раз.Пресс - 50 раз.Спина (с фиксацией ног) - 30 раз.Отжимания – 3 подхода по 7 раз – (жен.) (для тех, кто выполнял данное упражнение с колен – 3 подхода по 3 раза в классическом варианте); 3 подхода по 15 раз – (муж.). Отдых между подходами 1 минута.Приседания – 40 раз.Планка – 1 минута. | Упражнения на растяжку |
| **35** | ОРУ | **3 круга по 6 упражнений**Прыжки на месте - 100 раз.Пресс - 20 раз.Спина (с фиксацией ног) - 20 раз.Отжимания - 7 раз – (жен.) (для тех, кто выполнял данное упражнение с колен - 3 раза в классическом варианте); 15 раз – (муж.). Отдых между подходами 1 минута.Приседания – 20 раз.Планка – 1 минута. | Упражнения на растяжку |
| **36** | ОРУ | Прыжки на месте - 300 раз.Пресс - 50 раз.Спина (с фиксацией ног) - 30 раз.Отжимания - 3 подхода по 7 раз – (жен.) (для тех, кто выполнял данное упражнение с колен - 3 подхода по 3 раза в классическом варианте); 3 подхода по 15 раз – (муж.). Отдых между подходами 1 минута.Приседания – 40 раз.Планка – 1 минута. | Упражнения на растяжку |