**Рабочие карточки круговой тренировки Юноши 10-11 класс**

**Упражнения для мышц рук и плечевого пояса:**

1) Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа.

2) Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа на скамейке.

3) Сгибание - разгибание рук в упоре лёжа с акцентом на правую (левую).

4) Сгибание - разгибание рук в упоре сидя сзади на скамейке.

5) Тяга скамейки руками к груди в наклоне вперёд.

6) Тяга скамейки руками к груди в наклоне вперёд в парах.

7) Подтягивание на перекладине.

8) Подтягивание на низкой перекладине из виса лёжа.

**Упражнения для мышц ног:**

1) Выпрыгивание вверх из упора - присев, руки вверх.

2) Выпрыгивание с подтягиванием колен к груди.

3) Прыжки на одной с подтягиванием колен к груди с продвижением вперёд ("блоха").

4) Прыжки с продвижением вперёд из упора присев ("жабка").

5) Прыжки с продвижением из упора присев, спиной вперёд.

6) Прыжки через скамейку боком с продвижением вперёд.

7) Прыжки на скамейку, ноги врозь скамейка между, с продвижением вперёд.

8) Правая (левая) на скамейке, прыжки со сменой мест ног.

9) Приседания на одной, другая вперёд, с помощью.

10)Прыжки в шаге ("олений бег").

**Упражнения для мышц спины:**

1) Отведение прямых ног назад из виса на гимнастической лестнице лицом к стене, держать 2-3 с.

2) Поднимание - опускание туловища из положения лёжа на скамейке лицом вниз на бёдрах, руки за головой, ноги закреплены.

3) Отведение назад прямых рук и ног из положения лёжа на животе на гимнастическом мате, руки вверх, держать 2-3 с.

4) Отведение прямых ног назад прогнувшись из положения лёжа на животе на гимнастическом коне.

5) Тяга скамейки спиной из положения наклон вперёд, руки прямые держат скамейку.

**Упражнения для мышц брюшного пресса:**

1) Вис на гимнастической лестнице, поднимание прямых ног до угла 90 гр.

2) Вис на гимнастической лестнице, поднимание ног до касания рук.

3) Вис на гимнастической лестнице, поднимание согнутых в коленях ног до угла 90 гр.

4) Поднимание - опускание туловища из положения сидя на скамейке, ноги закреплены, руки за головой.

5) Сидя на скамейке упор сзади, ноги врозь скамейка параллельно, поднимание - опускание прямых ног до касания над скамейкой.

6) Сидя на скамейке упор сзади, ноги вместе справа, перенос прямых ног через скамейку.

7) Сидя на скамейке упор сзади, ноги согнуты, скамейка параллельно, сгибание - выпрямление ног.

8) Лёжа на спине на гимнастическом мате, руки вверху, одновременное поднимание прямых рук и ног до касания.

9) Лёжа на спине на гимнастическом мате, руки вдоль туловища, поднимания прямых ног до касания пола за головой.