ПЛАН КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 4.

Инструктор Брускова И.В.

Дата: 20 ноября 2020 г.

Группа: студенты 2 – 3 курсов балаквариата очной формы обучения.

Задача: Развитие силовых способностей на различные группы мышц.

**Подготовительная часть** (10-15 минут )

Суставная разминка (по 10 повторов каждого упражнения):

вращение плечами, локтями и запястьями;

наклоны и повороты головы;

наклоны туловища;

вращения тазом;

вращения коленями и стопами.

Разогрев (выполняется в быстром темпе):

Jumping Jacks (30 секунд);

бег на месте (30 секунд);

прыжки со скакалкой (100 раз).

**Основная часть:**

Первая круговая тренировка (6 повторов):

отжимания с широкой постановкой рук (5 раз);

обратные отжимания (5 раз);

приседания с выпрыгиванием (5 раз);

планка (30 секунд), отдых (30 секунд).

Вторая круговая тренировка (30 секунд – упражнения, 30 секунд – отдых):

берпи;

прыжки со скакалкой;

“Скалолаз”;

Jumping Jacks;

чередование ног в выпаде.

**Заключительная часть**:

Упражнения на растяжку – 5-10 мин.

Техника выполнения и методические рекомендации:

**Выпады на месте**

1. Встать прямо, немного расставив ноги. Плечи, бедра, колено и стопа должны образовывать одну линию.
2. На вдохе выставить ногу вперед и перенести на нее вес тала.
3. Бедра и голени образуют прямой угол.
4. На выдохе оттолкнуться от пола и вернуться в исходное положение, задействуя мышцы ягодиц и бедра.

Если упражнение выполняется без отягощения, то руки рекомендуется держать на поясе для поддержания равновесия.

**Берпи**

1. Встать прямо, ноги поставить на ширину плеч. Согнуть колени и присесть, опираясь руками в пол.
2. Выпрыгнуть назад, принять положение планки.
3. Не следует прогибать поясницу. Тело должно составлять прямую линию. Ладони расположить точно под плечевыми суставами.
4. Согнуть локти назад, коснуться грудью пола.
5. Вернуться в положение планки, сохраняя прямое положение тела.
6. Прыгнуть вперед, подтянув колени к груди.
7. Резко выпрыгнуть вверх, подняв руки над головой. Держать спину прямой, взгляд направить перед собой. Корпус и ноги образуют прямую линию. Вес тела не переносится на спину. Упражнение выполняется в легком динамичном темпе.
8. Снова перейти в глубокий присед, планку и отжимание.

**Обратные отжимания**

1. Ноги поставить на пол, руки – на скамью сзади, ладонями вниз и немного шире плеч.
2. Руки следует выпрямить, ноги можно держать слегка согнутыми.
3. Ягодицы находятся рядом с лавкой, не касаясь ее.
4. Спину держать прямой, взгляд направить вперед.
5. Таз плавно опустить, согнуть руки в локтях. Верхние конечности следует держать прижатыми к туловищу. Ягодицы не должны касаться пола.
6. На выдохе вернуться в начальное положение.

Руки можно не выпрямлять полностью, оставив трицепсы напряженными.