ПЛАН - КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 5

ИНСТРУКТОР: Брускова И.В

ДАТА: 21 ноября 2020 год.

Группа: студенты 2-3 курсов бакалавриата очной формы обучения.

Задача: развитие силовых способностей на все группы мышц.

**Подготовительная часть** – 15 мин.

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:**

Силовые упражнения (каждое упражнение выполняется в 3 подхода).

Название упражнения Количество повторов

Классические отжимания 10

Жим гантелей вверх 15

Тяга гантели в наклоне 10

Приседания 20

Подъем таза на одной ноге 10

Подъем корпуса на пресс 20

“Лодочка” 10

Классическая планка (в секундах) 30

**Заключительная часть** – 10 мин.

Упражнения на растяжку.

Техника выполнения и методические рекомендации:

Жим гантелей вверх

1. Лечь на спину, немного согнуть колени, ступни не отрывать от пола.
2. Руки с гантелями развести в стороны и согнуть в локтях. Локтями опираться о пол, предплечья расположить вертикально.
3. Полностью выпрямить руки, зафиксироваться и вернуться в исходное положение. Опуская руки, не ослаблять напряжение в них.

При выполнении упражнения ступни, ягодицы и спина должны быть полностью прижаты к поверхности. Такое положение тела позволит избежать травм.

Jumping Jacks

1. Встать прямо, ноги вместе, колени слегка согнуты, руки опущены.
2. На вдохе выполнить прыжок, расставив ноги шире плеч. Одновременно поднять слегка согнутые руки, можно сделать хлопок.
3. На выдохе вернуться в исходное положение.

Отжимания

1. Принять положение лежа. Выпрямить тело, плечи при этом должны находиться выше таза.
2. Для контроля над корпусом рекомендуется напрягать мышцы пресса.
3. Расположить ладони на уровне плеч, локти направлены назад.
4. На вдохе плавно опуститься, сгибая локти, спину при этом держать прямой.
5. Опускаться до образования прямого угла между предплечьем и бицепсом, грудью коснуться пола.
6. С выдохом распрямить локти и вернуться в исходную позицию.

Тяга гантели в наклоне

1. Встать перед зеркалом, взять в руки гантели.
2. Ноги поставить на ширине плеч, стопы расположить параллельно друг другу.
3. Присесть, немного согнуть ноги в коленях, наклонить спину вперед под углом 60
4. Расположить гантели параллельно стопам.
5. На выдохе тянуться локтями к потолку, стараясь не сводить лопатки.
6. Подняв руки параллельно полу, зафиксировать положение.
7. Вернуться в исходную позицию.

Повторить с другой стороны. Упражнение противопоказано при травмах спины, т. к. работают не только плечевые мышцы, но и позвоночные диски.

Приседания

1. Поставить ноги на уровне плеч, носки слегка развернуть в стороны.
2. Колени и носки расположить в одной плоскости.
3. Стопы плотно прижать к полу.
4. Слегка прогнуться в пояснице, не округляя его.
5. Не наклоняться вперед, следить за осанкой.
6. С выдохом отвести таз назад, присесть, пока не образуется прямой угол. Бедра должны находиться параллельно поверхности.
7. На вдохе вернуться в начальную позицию.

Подъём таза на одной ноге

1. Лечь на спину, голову прижать к полу (не поднимать во время выполнения упражнения).
2. Руки расположить вдоль туловища или за головой.
3. Ноги согнуть таким образом, чтобы пятки находились максимально близко к ягодицам.
4. Колени и ступни рекомендуется держать как можно ближе друг к другу.
5. Поднять таз максимально высоко, сделав упор на пятки.
6. Задержаться в верхней точке на пару секунд, напрячь ягодицы.
7. Медленно вернуться в исходное положение, не касаясь ягодицами поверхности (иначе снижается эффективность упражнения).

Подъём корпуса на пресс

1. Лечь на пол, вытянуть ноги руки расположить вдоль туловища.
2. Для принятия исходного положения приподнять ноги и плечи над полом.
3. Поднять согнутые в коленях ноги и выпрямленную спину. На полу находится только таз.
4. Вернуться в исходную позицию.

«Лодочка»

1. Лечь животом на коврик, тело выровнять в одну линию.
2. Руки вытянуть вперед, ладонями вниз. Ноги расположить на линии бедер.
3. Приподнять голову, взгляд зафиксировать в одной точке.
4. Одновременно оторвать от поверхности конечности и грудь. Центр тяжести распределить между тазобедренными костями.
5. Задержаться на 10 секунд и вернуться в начальную позицию.

Голова во время выполнения упражнения всегда направлена вперед. Вращение шеей может привести к смещению шейных позвонков.

Планка

1. Принять позицию стойки на полу. Локти согнуть под прямым углом, вес перенести на предплечья. Тело вытянуть в линию, живот напрячь.
2. Расслабить голову и шею, взгляд направить вниз.
3. Руки держать перед собой, локти поставить строго под плечевыми суставами.
4. Поясницу нельзя прогибать или округлять.
5. Ноги держать прямыми и напряженными, иначе нагрузка перейдет на поясницу, а не на мышцы пресса.
6. Ягодицы напрячь и расположить на одном уровне со спиной.
7. Живот втянуть и подтянуть к ребрам. Держать его напряженным на протяжение всего упражнения, при этом не следует задерживать дыхание.
8. Ступни немного расставить или поставить вместе. Во втором случае увеличится нагрузка на мышцы пресса.
9. Дыхание должно быть ровным и глубоким.