ПЛАН КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 2

Инструктор Брускова И.В.

Дата: 18 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 (делается в размеренном темпе практически без остановок, выполняется 6 кругов):

отжимания (5 раз);

подъемы корпуса на пресс (10 раз);

приседания (15 раз).

Вторая круговая тренировка. Выполняется на время: 20 секунд тренировки, 10 секунд отдыха. Повторять 6 раз.

берпи;

“Скалолаз”;

приседания (можно выполнять вариант с выпрыгиванием вверх).

**Заключительная часть** (5-10 минут)

Упражнения на растяжку.

Методические рекомендации и техника выполнения:

Jumping Jacks

Встать прямо, ноги вместе, колени слегка согнуты, руки опущены.

На вдохе выполнить прыжок, расставив ноги шире плеч. Одновременно поднять слегка согнутые руки, можно сделать хлопок.

На выдохе вернуться в исходное положение.

Отжимания

Принять положение лежа. Выпрямить тело, плечи при этом должны находиться выше таза.

Для контроля над корпусом рекомендуется напрягать мышцы пресса.

Расположить ладони на уровне плеч, локти направлены назад.

На вдохе плавно опуститься, сгибая локти, спину при этом держать прямой.

Опускаться до образования прямого угла между предплечьем и бицепсом, грудью коснуться пола.

С выдохом распрямить локти и вернуться в исходную позицию.

Упражнение помогает увеличить силу плеч, грудных мышц и трицепсов.

Подъемы корпуса на пресс.

Лечь на пол, вытянуть ноги руки расположить вдоль туловища.

Для принятия исходного положения приподнять ноги и плечи над полом.

Поднять согнутые в коленях ноги и выпрямленную спину. На полу находится только таз.

Вернуться в исходную позицию.

Приседания

Поставить ноги на уровне плеч, носки слегка развернуть в стороны.

Колени и носки расположить в одной плоскости.

Стопы плотно прижать к полу.

Слегка прогнуться в пояснице, не округляя её.

Не наклоняться вперед, следить за осанкой.

С выдохом отвести таз назад, присесть, пока не образуется прямой угол. Бедра должны находиться параллельно поверхности.

На вдохе вернуться в начальную позицию.

Берпи

Встать прямо, ноги поставить на ширину плеч. Согнуть колени и присесть, опираясь руками в пол.

Выпрыгнуть назад, принять положение планки.

Не следует прогибать поясницу. Тело должно составлять прямую линию. Ладони расположить точно под плечевыми суставами.

Согнуть локти назад, коснуться грудью пола.

Вернуться в положение планки, сохраняя прямое положение тела.

Прыгнуть вперед, подтянув колени к груди.

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.

Снова перейти в глубокий присед, планку и отжимание.

Упражнение выполняется в непрерывном темпе.

“Скалолаз”

Принять положение лежа на вытянутых руках локти расположить под плечами. Тело вытянуть в прямую линию. Взгляд направить вперед, напрячь мышцы корпуса.

С выдохом подтянуть колено к груди, опустить ногу на носок.

На вдохе вернуться в начальную позицию.

Повторить для другой ноги.