ПЛАН КОНСПЕКТ ЗАНЯТИЯ № 3

Инструктор Брускова И.В.

 Дата: 19 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:**

Силовая программа (выполняется в 3 подхода):

 Название упражнения Количество повторов

Обратные отжимания 10

Выпады 10

Махи гантелями стоя 10

Подъем таза с опорой на лавку 10

Разведение гантелей в наклоне 10

Подъем ног на пресс 20

“Лодочка” 10

Классическая планка, боковая планка вправо, классическая планка, боковая планка влево (в секундах) 30

**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.

Обратные отжимания

Ноги поставить на пол, руки – на скамью сзади, ладонями вниз и немного шире плеч.

Руки следует выпрямить, ноги можно держать слегка согнутыми.

Ягодицы находятся рядом с лавкой, не касаясь ее.

Спину держать прямой, взгляд направить вперед.

Таз плавно опустить, согнуть руки в локтях. Верхние конечности следует держать прижатыми к туловищу. Ягодицы не должны касаться пола.

На выдохе вернуться в начальное положение.

Руки можно не выпрямлять полностью, оставив трицепсы напряженными.

Выпады на месте.

Встать прямо, немного расставив ноги. Плечи, бедра, колено и стопа должны образовывать одну линию.

На вдохе выставить ногу вперед и перенести на нее вес тала.

Бедра и голени образуют прямой угол.

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.

Махи гантелями.

Ноги поставить на ширину плеч, взять в каждую руку по гантели.

Согнуть ноги в коленях, отвести руки с гантелями между ног назад.

Резко распрямить ноги, подняв снаряжение вверх и вперед до уровня плеч. Руки держать прямыми.

В упражнении задействуются ягодицы и бедра.

Подъемы таза с опорой на лавку.

Ноги поставить на пол, руки – на скамью сзади, ладонями вниз и немного шире плеч.

Руки следует выпрямить, ноги можно держать слегка согнутыми.

Ягодицы находятся рядом с лавкой, не касаясь ее.

Спину держать прямой, взгляд направить вперед.

Колени и ступни рекомендуется держать как можно ближе друг к другу.

Поднять таз максимально высоко, сделав упор на пятки.

Задержаться в верхней точке на пару секунд, напрячь ягодицы.

Медленно вернуться в исходное положение, не касаясь ягодицами поверхности (иначе снижается эффективность упражнения).

Разведение гантелей в наклоне.

Встать перед зеркалом, взять в руки гантели.

Ноги поставить на ширине плеч, стопы расположить параллельно друг другу.

Присесть, немного согнуть ноги в коленях, наклонить спину вперед под углом 60 °.

Расположить гантели параллельно стопам.

На выдохе тянуться локтями к потолку, стараясь не сводить лопатки.

Подняв руки параллельно полу, зафиксировать положение.

Вернуться в исходную позицию.

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

Подъем ног лежа

Лечь на спину, прижав поясницу к полу. Руки расположить вдоль тела или держать в замке за головой.

Ноги свести вместе. Приподнять одну ногу до угла 60 °, задержаться на 2 секунды и опустить.

Повторить упражнение с другой стороны.

“Лодочка”

Лечь животом на коврик, тело выровнять в одну линию.

Руки вытянуть вперед, ладонями вниз. Ноги расположить на линии бедер.

Приподнять голову, взгляд зафиксировать в одной точке.

Одновременно оторвать от поверхности конечности и грудь. Центр тяжести распределить между тазобедренными костями.

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

Принять позицию стойки на полу. Локти согнуть под прямым углом, вес перенести на предплечья. Тело вытянуть в линию, живот напрячь.

Расслабить голову и шею, взгляд направить вниз.

Руки держать перед собой, локти поставить строго под плечевыми суставами.

Поясницу нельзя прогибать или округлять.

Ноги держать прямыми и напряженными, иначе нагрузка перейдет на поясницу, а не на мышцы пресса.

Ягодицы напрячь и расположить на одном уровне со спиной.

Живот втянуть и подтянуть к ребрам. Держать его напряженным на протяжение всего упражнения, при этом не следует задерживать дыхание.

Ступни немного расставить или поставить вместе. Во втором случае увеличится нагрузка на мышцы пресса.

Дыхание должно быть ровным и глубоким.

Длительность нахождения в позиции – от 15 секунд и более.