Демьянцев Виталий Владиславович

группа 606-12

Конспект занятия по СМГ

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Содержание*** | ***Дозировка*** | | | ***Методические указания*** |
| ***Подготовительная часть (разминка)*** | | | | ***(10-12 упражнений)*** |
| I. ДЛЯ ГОЛОВЫ:  -И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны головой. 1- вперед, 2-назад, 3-в левую сторону, 4- в правую сторону. | | 8 раз |  |  |
| II.-И. п. –основная стойка. Круговые движения головой. 1,2,3,4 –в левую сторону; 1,2,3,4 – в правую сторону. | | 4 р в одну сторону, 4 р. в другую |  |  |
| III. ДЛЯ РУК:  -И.п. –основная стойка, ноги на ширине плеч, правую руку вверх над головой, левую руку вдоль туловища. Рывки руками (1,2 рывки, на 3,4 –смена положения рук) | | 8 р |  |  |
| IV.-И.п.-основная стойка, ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Рывки руками. На 1, 2 рывки руками перед собой, на счет 3,4 рывки руками с отведением рук в левую сторону. На счет 1,2 рывки руками перед собой, на 3, 4 рывки руками с отведением в правую сторону | | 8 р |  |  |
| IV. И.п.-основная стойка, ноги на ширине плеч. Круговые движения плечами | | 4р вперед, 4 назад |  |  |
| V. ДЛЯ ТУЛОВИЩА:  -И.п. –основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Наклоны туловищем. На счёт 1 наклон туловища вперёд, на 2 назад, на 3 в левую сторону, на 4 в правую сторону.  VI. -И.п. тоже. Круговые движения туловищем. На счёт 1,2,3,4 круговые движения туловищем в левую сторону, на счёт 1,2,3,4 в правую сторону. | | 4 р в одну, 4 р в другую  4 раза в одну сторону, 4 в другую сторону |  |  |
| VII. -И.п.-основная стойка, ноги на ширине плеч. 1 – наклон к левой ноге 2 – наклон между ног 3 – наклон к правой ноге 4 – и.п | | 4 р |  |  |
| VIII. ДЛЯ НОГ:  - И.п.-основная стойка, ноги на ширине плеч. Выполнение махов нагами вперед | | по 8 раз для каждой ноги |  |  |
| IX.  И.п.-основная стойка, ноги на ширине плеч. Вращение коленных суставов | | 4 р в одну, 4 р в другую сторону |  |  |
| X.  И.п.-основная стойка, ноги на ширине плеч. Вращение бедра | | по 4 р в каждую сторону, поочередно каждой ногой |  |  |
| XI.  И.п.-основная стойка, ноги на ширине плеч. Вращение голеностопом | | **4 раза на каждую ногу** |  |  |
| XII.  И.п - ноги вместе, руки опущены.  Выполнение: в первом прыжке развести ноги на ширину плеч, а руки поднять через стороны вверх и скрестить; во втором прыжке вернуться в исходное положение. Темп быстрый. Лучше под ритмичную музыку.  Режим выполнения: в идеале - 40 прыжков;  в упрощенном варианте – разделить движения рук и ног. Прыжок – ноги поставить врозь, стоя на месте скрестить руки над головой, во втором прыжке ноги соединить, стоя на месте скрестить руки над головой. | |  |  |  |
| **Основная часть 30-40 минут** | | | | |
| 1. И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч, Поднимите руки вверх и заведите их за корпус, выполнив неглубокий прогиб назад. Ладони направьте к потолку. С выдохом наклонитесь с прямой спиной к ногам. С выдохом сделайте шаг назад левой ногой, тянитесь копчиком к потолку. Отталкиваясь от ладоней, удлиняйте бока и проворачивайте плечи наружу. На вдохе перенесите вес тела вперёд до положения планки. Опускайте бёдра на пол и одновременно с этим выпрямляйте руки в локтях, направляя грудной отдел вперёд. На выдохе потянитесь копчиком к потолку, выпрямляя спину. С выдохом наклонитесь к ногам, вытягивая весь позвоночник. На вдохе поднимитесь за руками вверх и выполните небольшой прогиб. | | **6 раз** |  |  |
| 1. И.п. – лежа на спине, руки за головой, локти вперед, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты к полу | | **3 подхода по 20 повторений** |  |  |
| Растяжка к II  И.п. – лежа на спине, вытяните руки по сторонам. Согните правое колено и положите его на пол с левой стороны от тела, взгляд направьте вправо. Задержитесь в положении на три дыхательных цикла и повторите в другую сторону. | |  |  | Простые упражнения йоги: скручивание спины лёжа |
| 1. И.п. - Стоя, стопы на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнение: На выдохе, плавно сгибая ноги в коленях, приседайте до прямого угла в коленных суставах. На выдохе вернитесь в исходную позицию. На вдохе поднимаем вес тела, после чего отводим правую ногу в сторону, при следующем повторении меняем ногу при подъеме | | **3 подхода по 16** |  |  |
| 1. И.п. - Стоя, стопы на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнение: На выдохе, плавно сгибая ноги в коленях, приседайте до прямого угла в коленных суставах. На выдохе вернитесь в исходную позицию. На вдохе поднимаем вес тела, после чего делаем мах правой ногой вперед до параллели полу, после чего касаемся носка пальцами левой руки, при следующем повторении меняем ногу при подъеме | | **3 подхода по 16** |  |  |
| Растяжка к IV, V | |  |  |  |
| 1. И.п – лежа на спине. Ноги согните в коленях так, чтобы голень была перпендикулярна поверхности. На протяжении всего подхода плотно прижимайте ступни к полу, не отрывайте их. Расстояние между ногами — примерно на ширине плеч.   Руки вытяните вдоль корпуса, они будут служить вам еще одной опорой. Не поворачивайте голову и не поднимайте ее, смотрите строго вверх.  На выдохе поднимите таз за счет усилий ягодичных мышц, при этом как бы отталкиваясь пятками от пола. В верхней точке ваше тело от колен до плеч должно представлять собой прямую линию, не нужно выгибаться максимально сильно! Именно здесь задержитесь на 1-2 секунды, выполняя пиковое сокращение ягодичных.  Подконтрольно опустите таз, но не касайтесь пола, а чуть не доходя до него сразу же начните новое повторение. | | **В своём темпе** |  |  |
| 1. Исходная позиция – лежа на животе.   Руки вытянуты вперед. Ладони направлены вниз.  3Ноги прямые, носки вытянутые.  4Одновременно совершаем следующие движения: поднимаем верхнюю часть туловища и ноги на максимально комфортную высоту.  Опорой служит область таза и живота.  Задерживаем дыхание на 10 секунд и начинаем растягивать тело от ладоней до стоп в противоположные стороны.  Медленно выдыхаем и опускаемся в стартовое положение. | | **В своём темпе** |  |  |
| 1. И.п – лежа на спине, согните колени. Если необходимо – зафиксируйте стопы для облегчения подъема туловища. Для упрощения нагрузки руки можно держать перед собой или на груди, более подготовленным ладони лучше завести за голову.   С выдохом, постепенно отрывая каждый отдел позвоночника от пола, поднимайте туловище вверх. Сохраняйте спину круглой, сокращая мышцы живота. Также это важно для снижения нагрузки на позвоночник. Ни в коем случае не выпрямляйте спину.  На вдохе медленно возвращайте каждый отдел позвоночника постепенно на пол, расслабляя мышцы живота только в положении лежа на спине. | | **В своём темпе** |  |  |
| 1. И.п - встаём в упор лёжа;   отрываем правую ногу от пола, подтягиваем колено к груди. Затем выпрямляем ногу, не касаясь ей пола. Повторяем движение дважды;  проделываем то же самое с противоположной ногой;  спину держим прямой, дыхание ровное | | **В своём темпе** |  |  |
| 1. И.п. - лягте на спину, ноги немного разведены, колени слегка согнуты, руки вытянуты вдоль туловища на небольшой дистанции от бедер. Ладони направлены кверху, пальгы немного согнуты | | **5-10 минут** |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***Содержание*** | ***Дозировка*** | ***Методические указания*** |
| ***Подготовительная часть (разминка)*** | | ***(10-12 упражнений)*** |
| I. Дыхательные упражнения:  II. И.п. – стойка ноги врозь, руки вниз 1-2. – встать на носки, руки вдоль туловища вверх – вдох  3-4. – и.п. – выдох |  | Выполнять в медленном темпе.  Выполнять медленно, без резких движений.  Выполнять медленно, без резких движений.  Выполнять с большой амплитудой.  Руки прямые. |
| 4-6 раз |
| II. И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.   1. наклон головы вправо. 2. и.п.   3 - наклон головы влево. 4- и.п. | 4-8 раз |
| III. И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.   1. наклон головы вперед. 2. и.п.   3 - наклон головы назад. 4- и.п. | 4-8 раз |
| IV. И.п. - Стойка ноги врозь, руки к плечам.  1-4. – круговые движения руками вперед.  5-8. – круговые движения руками назад. | 4-8 раз |
| V. И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс   1. – поворот туловища влево, руки в стороны. 2. – и.п. | 4-8 раз |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. – поворот туловища вправо, руки   в стороны.   1. – и.п.   VI. И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс.   1. – наклон туловища влево, правую руку вверх. 2. – и.п. 3. – наклон туловища вправо, левую руку вверх.   VII. И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс.  1-4. – круговые движения в тазобедренном суставе вправо. 5-8. – круговые движения в тазобедренном суставе влево.  VIII. И.п. – Стойка ноги врозь, руки на пояс.  1-3. – 3 пружинящих наклона вниз касаясь левой ноги, пола, правой ноги.  4. – и.п.  IX. И.п. - Стойка ноги врозь, руки на пояс.   1. – выпад правой, руки вперед. 2. – и.п. 3. – выпад левой, руки вверх. 4 – и.п.   X. И.п. - Стойка ноги врозь, руки вперед.  1. – мах правой вперед, коснуться левой руки. | 4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз  4-8 раз | Рука прямая. Наклон глубже.  Выполнять с амплитудой.  Руками достать пол, ноги прямые.  Колени прячые.  Опорная нога  перпендикулярно полу.  Мах как можно выше, нога прямая. |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 2. – и.п. | 10-12 раз  4-8 раз |  | |
| 1. – мах левой вперед, коснуться правой руки 2. – и.п. | Спина прямая, колени на уровне носков. | |
| XII. И.п. – основная стойка, руки на пояс.   1. – полуприсед, руки вперед 2. – и.п.   3-4. – тоже. | Прыгать выше. | |
| XIII. И.п. – основная стойка, руки на пояс.   1. – прыжок вперед. 2. – прыжок назад. 3. – прыжок вправо. 4. – прыжок влево. |  | |
| ***Основная часть (партерная) (8-15 упражнений на 30-40 мин, в зависимости от дозировки)*** | | | |
| ***Упражнения при гипертонии*** |  |  |  |
| I. И.п. - Ноги на ширине плеч –Руки поднимаются над головой, держа груз. Следующие движения – это наклоны вниз так, чтобы руки с грузом прошли между ногами | 4 подхода  по 20 раз |
|  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| III. И.п. Ноги ставятся на уровне шире плеч. Груз и руки поднимаются над головой, после чего осуществляются наклоны, то в одну, то в другую сторону.  IV. И.п. Положение — лежа на спине. Руки вытягиваются над головой вверх и делаются подъемы туловища.  V. И.п. Ноги вместе, а руки с грузом опущены перед собой. Поднимая руки вверх и разводя ноги в стороны, осуществляется невысокий прыжок.  VI. И.п. Лягте на спину, разведя в стороны руки с гантелями. Поднимите их над головой и затем верните в исходное положение.  VII. И.п. Встаньте ровно, руки с утяжелителем опустите вниз. По очереди поднимайте каждую руку до уровня плеч и возвращайте в исходное положение.  VIII. И.п. Встаньте на ленту из резины, при этом ноги параллельны плечам, а руки с концами ленты опущены вниз. Наклонитесь вправо, удерживая ленту, вернитесь в исходную позицию и наклонитесь влево.  IX. И.п. Встаньте на ленту из резины, при этом ноги параллельны плечам, а руки с концами ленты опущены вниз. Сгибайте по очереди каждую руку в локтях. Число руки чередовать  X. И.п. Встаньте ровно, поставив ноги параллельно плечам, а руки с утяжелителем опустив вниз. Наклонитесь, одновременно разводя руки в сторону. | 4х12  4х12  3х15  4х10  3х10  3х10  4х10  3х12 | Руки не сгибаются.  Упражнение выполняется в медленном темп. |