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.  1 - Наклоны головой вперед,  2 - Наклоны головой назад,  3 - Наклоны головой влево,  4 - Наклоны головой вправо. | | 8 раз |  |  |
| II.  -И. п. – основная стойка. Круговые движения головой.  1 - поворот головы влево.  2 - и.п.  3 - поворот головы вправо.  4 - и.п. | | 4 р в одну сторону, 4 р. в другую |  |  |
| III. ДЛЯ РУК:  -И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч,  1 – подъем правой руки над головой  2 – и.п.  3 – подъем правой руки над головой  4 – и.п. | | 8 раз |  |  |
| IV.-И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч, руки перед грудью.  1,2 - махи руками перед собой,  3,4 - махи руками с отведением рук в левую(правую) сторону. | | 8 раз |  |  |
| IV. И.п. - основная стойка, ноги на ширине плеч.  1-4. – Круговые движения плечами вперед.  5-8. – круговые движения плечами назад. | | 4р вперед, 4 назад |  |  |
| V. ДЛЯ ТУЛОВИЩА:  -И.п. – основная стойка, ноги на ширине плеч, руки на пояс.  1 - наклон туловища вперёд,  2 - наклон туловища назад,  3 - наклон туловища в левую сторону,  4 - наклон туловища в правую сторону.  VI. - основная стойка. тоже. Круговые движения туловищем. На счёт  1,2,3,4 - круговые движения туловищем в левую сторону,  5,6,7,8 - круговые движения в правую сторону. | | 4 р в одну, 4 р в другую  4 раза в одну сторону, 4 в другую сторону |  |  |
| VII. -И.п.- стойка ноги врозь.  1 – наклон к левой ноге  2 – наклон между ног  3 – наклон к правой ноге  4 – и.п | | 8 раз |  |  |
| VIII. ДЛЯ НОГ:  - И.п.-основная стойка, ноги на ширине плеч.  1 – мах левой ногой с касанием правой рукою носком ладоней  2 – и.п  3 - мах правой ногой с касанием левой рукою носком ладоней  4 – и.п | | по 8 раз для каждой ноги |  |  |
| IX.  И.п.- основная стойка, ноги на ширине плеч.  1,2,3,4 – Круговые движения коленями влево  5,6,7,8 – Круговые движения коленями влево | | 4 р в одну, 4 р в другую сторону |  |  |
| X.  И.п.-основная стойка, ноги на ширине плеч.  1,2,3,4 – Круговые движения бедром влево  5,6,7,8 – Круговые движения бедром влево | | по 4 р в каждую сторону, поочередно каждой ногой |  |  |
| XI.  И.п.-основная стойка, ноги на ширине плеч. Круговое движение голеностопом | | **4 раза на каждую ногу** |  |  |
| XII.  И.п - основная стойка. ноги вместе, руки опущены.  1 – прыжок с разведением ног в стороны. Руки во время прыжка поднимаются через стороны вверх.  2 – и.п | | **20 раз** |  |  |
| **Основная часть 30-40 минут (нозология - гипертония)** | | | | |
| 1. Упражнение для гибкости и укрепления мышц всего тела:   Упражнение из йоги приветствие к солнцу | | **6 раз** |  |  |
| 1. Упражнение для верхних мышц пресса:   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. Упражнение для мышц бедер и ягодиц:   И.п. – стойка ноги врозь. 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. Упражнение для мышц бедер и ягодиц:   И.п. - стойка ноги врозь,  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. Упражнение для мышц таза:   И.п – лежа на спине. Ноги согните в коленях так, чтобы голень была перпендикулярна поверхности. Расстояние между ногами — примерно на ширине плеч.  Руки вытяните вдоль корпуса. Не поворачивайте голову и не поднимайте ее, смотрите строго вверх.  На выдохе поднимите таз за счет усилий ягодичных мышц. В верхней точке 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. | | **30 раз** |  |  |
| 1. И.п – лежа на спине, согните колени.   С выдохом, поднимайте туловище вверх. Сохраняйте спину круглой, сокращая мышцы живота. на позвоночник.  На вдохе медленно возвращайте туловище на пол, расслабляя мышцы живота только в положении лежа на спине. | | **30 раз** |  |  |
| 1. Упражнение для понижения давления:   И.п - Сидя на стуле или коленях.  Вытяните руки перед собой. При вдохе подымаем руки вверх, при выходе опускаем в исходное положение. | | **15 раз** |  |  |
| 1. Упражнение для понижения давления:   И.п - Сидя на стуле или коленях.  Прикасаемся руками к плечам, расставив локти в стороны. Выполняем круговые вращения руками, помогая плечами. | | **15 раз** |  |  |
| 1. Упражнение для понижения давления:   И.п - Сидя на стуле.  Вытяните ноги вперед, опираясь на пятки. Начните вращать стопами в разные стороны, затем тянем носок на себя и от себя. | | **15 раз** |  |  |
| 1. Упражнение для понижения давления:   И.п. – основная стойка,  При вдохе разводим руки в стороны, при выдохе опускаем их в низ | | **15 раз** |  |  |
| 1. Упражнение для понижения давления:   И.п - Лежа на спине  поднимаем прямые ноги так, чтобы они оказались перпендикулярны полу. Из этого положения начинаем поочерёдно вращать ногами.  движение выполняем в основном икрами, будто прокручиваем вперёд педаль. | | **15 раз** |  |  |
| 1. Упражнение для понижения давления:   И.п. - лягте на спину, ноги немного разведены, колени слегка согнуты, руки вытянуты вдоль туловища на небольшой дистанции от бедер. Ладони направлены кверху, пальцы немного согнуты | | **5-10 минут** |  |  |