

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Московский Авиационный Институт»  
(Национальный Исследовательский Университет)  
Факультет №8 «Информационные технологии и прикладная математика»  
Кафедра 806 «Вычислительная математика и программирование»  
Домашнее задание на тему на тему:  
Итоговый комплекс упражнений для развития всех групп мышц

Выполнил студент: Мохляков  
Павел Александрович  
Группа: М80-108Б-19

Москва 2020

## Итоговый (зачётный) комплекс общеразвивающих упражнений (ОРУ) и растяжки

Таблица 1

№	Название упражнения	Описание упражнения	Дозировка	Рабочие мышцы	Методические указания
1	Отжимания от пола хватом на уровне плеч	И.П. - упор лежа, руки на ширине плеч. Опустить грудь на уровень 5-10 см от пола.	3 подхода по 10 повторений	Большие грудные мышцы, трицепсы, дельто-видные	
2	Отжимания с узким хватом	И.П - упор лежа, руки вместе. Опустить грудь на уровень 5-10 см от пола.	2 подхода по 10 повторений	Трицепс	
3	"Супермен"	И.П - Лягте на живот, вытянув прямые ноги и руки. Ладони и носки смотрят вниз. Оторвите прямые руки и ноги от пола. Держите корпус неподвижным. Представьте себе Супермена, вытянувшегося в полете. Удерживайте такое положение 15-30 сек, а затем медленно опустите руки и ноги.	10 повторений	Трапецевидные мышцы	
4	Разведение гантелей в наклоне	И.П - Наклонитесь в талии, расставив стопы на ширине плеч, и слегка согнув колени. Отведите таз назад, и втяните живот. Держите гантели, развернув ладони друг к другу, немного согните локти. Руки должны свисать к полу, но не болтаться свободно. Аккуратно поднимайте руки вверх через стороны до параллели с полом. Убедитесь, что локти слегка согнуты, и поднимайте вес силой верхнего отдела спины.	10 повторений по 30 секунд	Трапецевидные мышцы, широчайшие и ромбовидные мышцы	

5	Наклон с поворотом к противоположной стопе	И.П - Станьте прямо, ноги немного шире плеч. Возьмите в каждую руку по снаряду. Если у вас только одна гантель, сожмите ее обеими руками. Вдохните и потянитесь руками вниз к одной стопе, разворачивая к ней корпус. Следите за тем, чтобы колени были немного согнутыми, а руки – прямыми. Наклоняйтесь вперед на комфортную высоту. Медленно выпрямитесь, и нагнитесь к другой стопе. Продолжайте менять стороны.	20 повторений	Мышцы поясницы	
6	Скручивания с вытянутыми руками	И.П - лежа на полу, руки вытянуты параллельно, продолжают линию туловища, ноги согнуты в коленях. Силой пресса подымай корпус. От пола отрываются голова, руки и ключицы.	15-20 повторений	Верхний сегмент прямой мышцы	
7	Поднятие ног	И.П - лежа на полу, плотно прижать поясницу. Руки вытягиваются вдоль тела. Приподнять прямую нижнюю конечность, образовав острый угол, удержать, плавно опустить.	15 повторений	Нижний сегмент прямой мышцы	
8	Косые скручивания	И.П - лягте на спину и согните ноги в коленях. Руки уберите за голову. Тянитесь левым локтем к колену правой ноги, затем правым локтем к колену левой ноги.	По 10 повторений в каждую сторону	Внешние косые мышцы	
9	Поворот прямых ног лежа на спине	И.П - лежа на полу, плотно прижать поясницу. Руки вытягиваются в разные стороны. Ноги подняты. Плавно опускаем ноги сначала в правую, затем в левую сторону не касаясь пола	По 10 повторений в каждую сторону	Внутренние косые мышцы	

10	Запагивания на платформу	И.П - Стоим перед платформой ровно, руки опущены, плечи слегка отведены назад. Становимся на платформу вначале одной ногой, затем ставим вторую.	10-15 повторений	Развитие группы ягодичных мышц, а также передней и задней части поверхности бедра	
11	Положение в присяди у стены	И.П - Становимся спиной к стене и немного от неё отступаем. Медленно опускаемся на воображаемый стул.	30-60 секунд	Передней стороны бёдер, ягодичные, икроножные	
12	Приседания	И.П - Ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперёд, подбородок приподнят. Гибая ноги в коленях, опускаемся до положения, при котором в коленном суставе будет образован прямой угол.	20 повторений, 3 подхода	Внутренняя сторона бедра	
<b>Растяжка</b>					
1	Растяжка бицепса	И.П - встать прямо, ноги на ширине плеч, сцепить руки за спиной, так чтобы ладони были направлены вниз. В таком положении поднимать руки вверх не сгибая корпус	2-3 раза	Бицепс	
2	Растяжка трицепса	И.П - положение стоя. Завести руку за голову, свободной рукой взяться за локоть и тянуть к голове	2-3 раза на руку	Трицепс	
3	Растяжка мышц плеч	И.П - положение стоя. Одну руку завести за спину, вторую за голову и пытаться их соединить в замок	2-3 раза на руку	Дельтовидные мышцы	
4	Вытягивание вперед сидя на коленях	И.П - Сядьте на пол, ягодичные должны касаться пяток. Наклонитесь вперёд, лягте животом на колени и вытяните руки.	20-30 секунд	Широчайшие и ромбовидные мышцы	

5	Перевернутая растяжка спины	И.П - Лягте на пол на спину, руки вдоль тела, ноги прямые. Поднимите ноги, а затем закиньте их за голову. Руки упираются локтями в пол, кисти поддерживают поясницу. Не опирайтесь на шею, точка опоры — плечи.	20-30 секунд	Поясничная грудная, широ- чайшие мышцы	
6	Обратное выгибание (Поза вер- блюда)	И.П - встаем на колени, беремся руками за ступни и отталкиваемся вверх.	2 подхода по 10 се- кунд	Прямые и косые мышцы	
7	Растяжка ле- жа на спине	И.П - Ложитесь на спину. Согните одну ногу и тяните её в противоположную для неё сторону, обхватив колено рукой.	Для каж- дой ноги по 10 секунд.	Косые мышцы	
8	Растягивание мышц пря- мой ноги	И.П - одна нога прямая, другая согнута в колене и стопа прижата к внутренней поверхности бедра. Притягивая себя к ноге, необходимо тянуться вперёд к стопе, чтобы голова и спина формировали одну линию.	Для каж- дой ноги по 10 секунд	Икро- ножную, камбаловидную, заднюю больше- берцовую мышцу, двуглавую мышцу бедра.	
9	Растягивание бедра лёжа на спине	И.П - лягте на спину, согните одну ногу в колене и притяните обеими руками ближе к себе. Необходимо следить, чтобы прямая нога оставалась прижата к полу.	Для каж- дой ноги по 10 секунд.	Большую ягодич- ную мыш- цу	
10	Наклон к прямой ноге с присе- данием на другую	И.П - необходимо вынести одну ногу немного вперёд, другую согнуть в колене, таз увести дальше назад и сохраняя прямую спину тянуться вниз к стопе. Дотянувшись до стопы, начните прижимать себя к ноге, вытягивая весь позвоночник.	Для каж- дой ноги по 10 секунд.	Мышцы задней по- верхности бедра	