

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:

Мышцы нижних конечностей

Выполнил студент: Мохляков
Павел Александрович

Группа: M80-108Б-19

Москва 2020

Таблица 1

Комплекс упражнений «Разминка»

№	Название упражнения	Описание упражнения	Дозировка	Рабочие мышцы	Методические указания
1	Зашагивания 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	
2	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	
3	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	
4	Подъем на носки	И.П - Становимся ровно, плечи отводим назад, подбородок приподнимаем. Руки кладем на пояс, поднимаемся на носочки, и, задерживаясь на три счёта, опускаемся.	20 повторений, 3 подхода	Икроножные мышцы	
5	Мостик	И.П - Ложимся на спину, голова удобно расположена на полу. Руки лежат вдоль корпуса. Ноги сгибаем под прямым углом, стопы расставляем, носочки слегка разворачиваем. Опираясь на область лопаток и стопы, максимально	10 повторений, 3 подхода	Мышцы бедра и ягодиц.	

		поднимаем ягодицы. На несколько счётов удерживаем положение и опускаемся.			
Растяжка					
1	Растягивание мышц прямой 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 каждой ноги по 10 секунд.	Икроножную, камбаловидную, заднюю большеберцовую мышцу, двуглавую мышцу бедра.	
2	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 каждой ноги по 10 секунд.	Большую ягодичную мышцу	
3	Наклон к прямой ноге с приседанием на другую	И.П - необходимо вынести одну ногу немного вперёд, другую согнуть в колене, таз увести дальше назад и сохраняя прямую спину тянутся вниз к стопе. Дотянувшись до стопы, начните прижимать себя к ноге, вытягивая весь позвоночник.	Для каждой ноги по 10 секунд.	Мышцы задней поверхности бедра	