**Неделя 1-2**

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 1**

Написать реферат на тему: «Разминка»

1. Дать определение понятию «Разминка».
2. Задачи разминки.
3. Виды разминки
4. Части разминки
5. Продолжительность каждой части разминки, в условиях академического часа
6. Самостоятельно разработать разминочный комплекс (8-12 упражнений) для каждой части разминки

Таблица 1

**Комплекс упражнений «Разминка»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название упражнения** | **Описание упражнения** | **Дозировка** | **Рабочие мышцы** | **Методические указания** |
|  |  |  |  |  |  |

**3 Неделя**

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 2**

Составить:

1. Комплекс упражнений на развитие (укрепление) мышц верхнего плечевого пояса (необходимо указать все задействованные группы мышц) – 5-8 упражнений.

Возможно применение различного спортивного инвентаря (амортизаторы, мячи, гантели), подручных средств (тяжёлая книга, бутылка с водой, пакет с крупой и т.д.).

Пример указан в таблице 2

1. Комплекс упражнений на растяжку – 3-5 упражнений – для мышц и связок верхнего плечевого. Пример указан в таблице 2

Таблица 2

**Комплекс упражнений для развития мышц верхнего плечевого пояса и растяжка**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название**  **упражнения** | **Описание упражнения** | **Дозировка** | **Рабочие мышцы** | **Методические указания** |
| 1. | Отжимание от пола широким хватом | И.П. - упор лёжа, руки на ширине плеч.  1 – согнуть руки в локтях, грудь опустить максимально близко к полу (примерно 5 см).  2 – И.П. | 1-2-3 подхода  х 8-12 раз  в каждом подходе | Передняя дельта, большая грудная, трицепс | Локти прижаты к корпусу. |
| 2. | Отжимание от пола узким хватом – (алмазные отжимания) | И.П. – упор лёжа, большие и указательные пальцы касаются друг друга, образуя треугольник  1 – согнуть руки в локтях, грудь опустить максимально близко к полу.  2 – И.П. | 1-2-3 подхода  х 8-12 раз  в каждом подходе | Трицепсы, связочный аппарат (лучезапястные суставы) | Пресс, ягодицы, бёдра – напряжены. Локти максимально близко к корпусу. |
| 3. | Отжимание от пола обратным хватом | И.П. – упор лёжа, руки на ширине плеч, ладони направлены назад, спина прямая, ступни скрещены.  1 – на выдохе согнуть руки в локтях  2 – И.П. | 1-2-3 подхода  х 8-12 раз  в каждом подходе | Трицепсы, большая грудная, передняя дельта | Спина и ноги образуют единую линию. |
| 4. | Сгибание рук к плечам | И.П. – ноги на ширине плеч, руки с отягощением прижаты к корпусу.  1 – попеременное сгибание рук к плечам  2 – И.П. | 1-2-3 подхода  х 8-12 раз  в каждом подходе | Бицепс | Следить за осанкой |
| 5. | Отведение рук назад в наклоне | И.П. – ноги врозь, туловище наклонено до параллели с полом, руки с утяжелением согнуты и прижаты к корпусу.  1. – отвести руку назад, разогнув в локте  2. – И.П. | 1-2-3 подхода  х 8-12 раз  в каждом подходе | Трицепс, задняя дельта | Спина прямая, ноги чуть согнуты. |
|  | **Упражнения на растяжку мышц верхнего плечевого пояса** | | | | |
| 1. | Руки в замок за спиной | И.П. – О.С.  1 - ноги врозь, спина прямая. Поднять правую руку вверх, затем согнуть в локте и завести ладонь за голову. Левую руку завести за спину и согнув в локте упереться тыльной стороной ладони в правую лопатку (или максимально близко к лопатке), сомкнув обе руки друг с другом.  2. – поменять руки. | 2-3 раза на каждую руку. | Бицепс, трицепс, дельта |  |

**4 Неделя**

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 3**

Составить:

1. Комплекс упражнений на развитие (укрепление) мышц живота (пресса) (необходимо указать все задействованные группы мышц) – 5-8 упражнений.

Возможно применение различного спортивного инвентаря (амортизаторы, мячи, гантели), подручных средств (тяжёлая книга, бутылка с водой, пакет с крупой и т.д.)

Пример указан в таблице 3

1. Комплекс упражнений на растяжку – 3-5 упражнений – для мышц живота (пресса).

Пример указан в таблице 3

Таблица 3

**Комплекс упражнений для развития мышц живота (пресса) и растяжка**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название**  **упражнения** | **Описание упражнения** | **Дозировка** | **Рабочие мышцы** | **Методические указания** |
| 1. | Скручивание лёжа | И.П. – лечь на пол, прижав поясницу к поверхности пола. Согнуть ноги в коленях. Руки за головой ( или вытянуты перед собой, скрещены на груди)  1 – приподнять тело на выдохе, отрывая спину от пола.  2 – И.П. | 1-2 подхода 15-30 раз | Косые мышцы, прямая мышца живота. | Локти разведены.  Корпус поднимать высоко не надо, спина круглая, темп медленный. |
|  | **Упражнения на растяжку** | | | | |

**5 Неделя**

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 4**

Составить:

1. Комплекс упражнений на развитие (укрепление) мышц нижних конечностей (необходимо указать все задействованные группы мышц) – 5-8 упражнений.

Возможно применение различного спортивного инвентаря (амортизаторы, мячи, гантели), подручных средств (тяжёлая книга, бутылка с водой, пакет с крупой и т.д.)

Пример указан в таблице 4

1. Комплекс упражнений на растяжку – 3-5 упражнений – для мышц и связок нижних конечностей. Пример указан в таблице 4

Таблица 4

**Комплекс упражнений для развития мышц нижних конечностей и растяжки**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название**  **упражнения** | **Описание упражнения** | **Дозировка** | **Рабочие мышцы** | **Методические указания** |
| 1. | Боковые выпады | И.П. – О.С.  1 – сделать широкий шаг правой ногой в сторону. Полностью опустить стопу и перенести вес тела на правую ногу. Выполнить глубокое приседание, левая нога вытянута, вдох  2. – И.П. (подъём из сидячего положения – выдох)  3. - Поменять ногу.  4. – И.П. | 1-2-3 подхода х 12-15 раз | Квадрицепс, приводящие мышцы бедра, большая и малая ягодичные, бицепс бедра, трёхглавая голени | Следить за дыханием |
|  | **Упражнения на растяжку** | | | | |

**6 Неделя**

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 5**

Составить:

1. Комплекс упражнений на развитие (укрепление) мышц спины (необходимо указать все задействованные группы мышц) – 5-8 упражнений.

Возможно применение различного спортивного инвентаря (амортизаторы, мячи, гантели), подручных средств (тяжёлая книга, бутылка с водой, пакет с крупой и т.д.)

Пример указан в таблице 5

1. Комплекс упражнений на растяжку – 3-5 упражнений – для мышц спины.

Пример указан в таблице 5

Таблица 5

**Комплекс упражнений для развития (укрепления) мышц спины и гибкости позвоночника**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название**  **упражнения** | **Описание упражнения** | **Дозировка** | **Рабочие мышцы** | **Методические указания** |
| 1. | Гиперэкстензия  или  «Супермен» | И.П.- Лечь на пол, на живот, вытянув руки вперёд, ладони смотрят в пол.  1. – Одновременно поднять руки и ноги над полом - выдох  Задержаться 10-30 сек.  2. – медленно опуститься на пол – выдох. И.П. | 3-5 повторений | Разгибатели позвоночника, бицепс бедра, большая ягодичная, дельта | Руки и ноги поднимать как можно выше. |
|  | **Упражнения на растяжку** | | | | |

**7 Неделя**

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 6**

Составить:

1. Комплекс упражнений на растяжку в парах– 3-5 упражнений.

Пример указан в таблице 6

Таблица 6

**Комплекс упражнений на растяжку в парах**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название**  **упражнения** | **Описание упражнения** | **Дозировка** | **Рабочие мышцы** | **Методические указания** |
| 1. | Наклоны | И.П. – встать лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, руки на плечах партнёра.  1-3 – пружинистые наклоны вперёд.  4 – И.П. | 1-2 подхода х по 10-15 раз | Разгибатель позвоночника, большая ягодичная мышца, бицепс бедра | Наклоны ниже, выполнять под счёт. |

**8-9 Неделя**

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 7**

Подготовить:

1. Итоговый (**зачётный)** комплекс упражнений для развития (укрепления) всех групп мышц - 12-15 упражнений по 2-3 упражнения на каждую мышцу.

Мышцы: бицепс, трицепс, дельта, трапеция, широчайшая, бицепс бедра, квадрицепс бедра

и т.д.

Упражнения в комплексе могут быть прописаны как с отягощением: амортизаторы, мячи, гантели, так с подручными средствами: тяжёлая книга, бутылка с водой, пакет с крупой и т.д.

1. Количество подходов и повторений в каждом подходе рассчитать индивидуально, с учётом весо - ростового показателя, возраста, пола и степени подготовленности.
2. Комплекс упражнений на растяжку по 3-5 упражнений на каждую группу мышц.
3. Итоговый (**зачётный**) комплекс занести в таблицу 7

Таблица 7

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название**  **упражнения** | **Описание упражнения** | **Дозировка** | **Рабочие мышцы** | **Методические указания** |
|  |  |  |  |  |  |