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:М80-108Б-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 кладём 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 поднимаем ягодицы. На несколько счётов удерживаем положение и опускаемся. | 10 повторений, 3 подхода | Мышцы бедра и ягодиц. |  |
| **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, камбаловидну, 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 |  |