**Неделя 1-2**

**ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ № 1**

Написать реферат на тему: «Разминка»

1. Дать определение понятию «Разминка».

Разминка перед тренировкой — это комплекс упражнений для подготовки тела к физической нагрузке, который поможет вам избежать травм и провести занятие максимально эффективно.

1. Задачи разминки.

* разогрев, растяжка и приведение мышц в тонус;
* повышение эластичности связок;
* подготовка сердечно-сосудистой системы за счет плавного увеличения частоты пульса;
* исключение возникновения травм вследствие интенсивных нагрузок;
* увеличение скорости метаболизма;
* повышение интенсивности и эффективности последующей тренировки за счет выброса адреналина;
* повышение тонуса нервной системы.

1. Виды разминки

* Статическая разминка — растягивание мышцы, когда вы чувствуете напряжение, и последующая фиксация на непродолжительное время.
* Динамическая разминка — движения, которые предстоит выполнить на тренировке, к примеру, сегодня день становой тяги. Мы делаем становую тягу с грифом или аналогичные упражнения, типа толчок штанги с пола.
* Аэробная разминка разогревает и подготавливает всё тело.

1. Части разминки

**Разминка состоит из общей и специальной частей.**

**Первая**- способствует созданию оптимальной возбудимости центральной нервной системы и готовности к выполнению мышечной деятельности двигательного аппарата, вообще - повышению обмена веществ и температуры тела, деятельности органов кровообращения и дыхания.

**Вторая** - направлена на подготовку тех образований и звеньев двигательного аппарата, которые ответственны непосредственно за выполнение конкретной предстоящей деятельности. Под влиянием разминки повышаются активность ферментов и скорость протекания биохимических реакций непосредственно в мышцах, их возбудимость и лабильность (подвижность), готовность к напряженной деятельности.

1. Продолжительность каждой части разминки, в условиях академического часа

* Общая часть разминки выполняется 4-6 минут
* Специальная часть разминки выполняется 5-10 минут

1. 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** |
| 1 | Наклоны в сторону | Положить одну руку на бок, другую вытянуть вверх. Наклоняться поочередно в одну и другую сторону, тянитесь за руками вниз. | 5 в каждую сторону | Мышцы спины | При наклонах старайтесь работать корпусом, а не тазом. |
| 2 | Наклоны к ногам | Развести руки в стороны, ноги расставить шире плеч. Наклоняйтесь к полу, скручивая корпус и старайтесь дотронуться до пола кончиками пальцев. | 5 в каждую сторону | Мышцы рук, спины, задней поверхности бедра. | Не округляйте спину при наклоне, она остается прямой. Сводите лопатки вместе. |
| 3 | Повороты в приседе для спины и плеч | Сядьте в глубокий сумо-присед, ноги расставлены широко, колени и носки смотрят в стороны. Упритесь руками в колени. Начните скручивать и проворачивать корпус в сторону так, чтобы лечь на бедро сначала одной ноги, потом другой. Сводите лопатки вместе. | 5 в каждую сторону | Мышцы спины, плеч, груди. |  |
| 4 | Вращения тазом | Положить руки на талию и делайте вращательные движения тазом, будто бы описывая круг. Выполняйте вращения по часовой стрелке и против часовой стрелки. | 5 в каждую сторону | Мышцы, суставы и связки нижней части тела |  |
| 5 | Вращение стопой | Выполнить круговые вращения по часовой стрелке и против часовой стрелки на каждую ногу | 10 на каждую ногу | Голеностопные суставы |  |
| 6 | Выпады назад | Выполнять выпады назад, одновременно совершая подъемы рук вертикально вверх | По 5 на каждую ногу | Мышцы ног и ягодиц, плечевые суставы и мышцы рук | Для разминки подойдут и выпады вперед, но они сильнее нагружают коленные суставы |
| 7 | Махи ногами | Встать прямо, руки на талии. Делать махи ногой вперед и назад, стараясь поднимать ноги выше. | 5 каждой ногой | Мышцы ног |  |
| 8 | Повороты головы | Поворачивать голову вправо-вперед-влево-вперед, стараясь не делать резких движений. | По 5 в каждую сторону | Мышцы шеи | Назад голову не запрокидывать |

**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. |
| 6. | Попеременное поднимание руки с гантелями перед собой до уровня плеч | 1.-Сделать вдох и, задержав дыхание, поднять руки перед собой. Во время подъема гантелей не сводите и не разводите руки. Расстояние между гантелями всегда должно быть постоянным: равным ширине плеч или чуть меньше. 2.-Поднимать гантели до уровня плеч или выше. 3.-Достигнув верхней точки, выдохнуть и плавно опустить гантели. | 2 подходя по 6-8 раз | Дельтовидные мышцы | Не допускать движения в локтевом суставе — не сгибать руки и не распрямлять их до блокировки в локтях. |
| 7. | Разведение рук с гантелями, лежа на наклонной скамье | И.П.- Лечь на скамью на живот, спину прогнуть. В прямые опущенные руки взять гантели. 1.-Сделать вдох, поднимая при этом гантели до уровня груди. 2.-Опустить гантели в И.П., делая при этом выдох. | 2 подхода по 4-6 раз | Задняя область плечевого пояса | Наклон скамьи: 15-20 градусов |
| 8. | Разведение рук с гантелями в наклоне стоя | И.П.-Наклониться вперед, практически параллельно полу. Руки опущены вниз, слегка согнуты в локтях, ладони обращены друг к другу.  1.-На выдохе, оставляя корпус тела неподвижным, развести гантели в стороны, сохраняя небольшой изгиб в локтевых суставах. Движение выполнять немного не доводя руки до параллели к полу.  2.-На вдохе-вернуть руки с гантелями по такой же дуге. | 2 подхода по 4-6 раз | Плечи, трапециевидные мышцы |  |
| 9. | Отведение гантелей сидя | И.П.-Сесть на скамью, удерживая гантели обеими руками нейтральным хватом. Опустить руки вдоль тела.  1.-На выдохе – сделать развод гантелей в сторону, немного сгибая руки в локтевом суставе. Выполнять подъем до тех пор, пока гантели не будут параллельны полу.  2.-В верхней точке сделать небольшую задержку.  3.-На выдохе – плавно опустить гантели в нижнюю точку, вернувшись в И.П. | 2 подхода по 6-8 раз | Плечи, трапециевидные мышцы |  |
| 10. | Отведение в сторону руки с гантелью в положении лежа на боку на скамье | И.П.-Взять гантель в одну руку и лечь на другой бок на наклонную скамью. Крепко держать гантель в руке, ладонь обращена к телу. 1.-Положить гантель на ногу, слегка согнуть руку в локте и поднять гантель, так чтобы рука стала перпендикулярно верхней части тела. 2.-Медленно опустить руку в И.П. | 2 подхода по 4-6 раз | Плечи |  |
|  | **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 |  |
| 2. | Растяжка для рук крест-накрест | И.П.- Расположить выпрямленную правую руку перед грудью  1.-Мягко нажимая на нее левой рукой, максимально приблизить правую руку к телу.  2.-Задержаться в положении на 5-10 секунд, затем отдохнуть и повторить для другой руки. | 2-3 раза на каждую руку. | Бицепс, трицепс, дельта |  |
| 3. | Растяжка мышц, приводящих руку, поднимающих и сводящих плечевые суставы | И.П.-Встать прямо и принять удобное положение, ноги на ширине плеч. 1.-Удерживая шею и голову прямо, аккуратно завести правый локоть за голову. 2.-30-60 секунд стоим в таком положении. | 2-3 раза на каждую руку. | Правый трицепс, правая широчайшая мышца спины, дельтовидная мышца | Чтобы уменьшить напряжение мышц шеи, не наклоняйте голову вперед. |
| 4. | Растяжка мышц, сгибающих руку в плечевом суставе | И.П.-Встать напротив стула, ноги поставить на ширине плеч. Вытянуть руки вверх. 1.-Наклониться вперед с ровной спиной, опустить ладони на спинку стула. Тянуться грудью вниз, макушкой удлиняться вперед, копчик тянуть назад. | 3-4 раза | Большая грудная мышца, передний пучок дельтовидной мышцы, бицепс |  |

**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. |
| 2. | Боковая планка | И.П.- Опираясь на локоть, держать тело вытянутым в прямую линию от макушки до пальцев ног, поддерживая мышцы бокового пресса в напряжении. | 2-3 подхода по 20-30 секунд на каждую сторону | Прямая мышца живота, поперечная мышца живота, косые мышцы живота. | Сохранять нормальный ритм дыхания и следить, чтобы таз не опускался слишком низко. |
| 3. | Боковое скручивание лежа | И.П.-Лежа на спине, левая нога на полу, правая на колене левой. 1.-На выдохе, напрягая мышцы косого пресса, приподнять левое плечо от пола, направляя локоть к правому колену. | 2-3 подхода по 10-15 поворотов на каждую сторону | Косые мышцы, прямая мышца живота. | Держать правое плечо плотно прижатым к полу |
| 4. | Планка на локтях | 1.-Держать тело максимально прямым, поддерживая мышцы пресса в осознанном напряжении и смотря вниз для сохранения естественного положения позвоночника. | 2-3 подхода | Прямая мышца живота, поперечная мышца живота, косые мышцы живота | Не поднимать ягодицы излишне высоко — для этого нужно словно слегка «подкрутить» таз вовнутрь. |
| 5. | Обратные скручивания | 1.-На выходе, напрягая мышцы пресса, направить колени к груди, стараясь слегка оторвать нижнюю часть спины от пола. 2.-На вдохе медленно опустить ноги вниз, однако не ставить их на пол. Поддерживать осознанное напряжение в мышцах пресса 10-20 сек, затем повторить упражнение. | 3 подхода по 10-12 повторений | Прямая мышца живота, косые мышцы живота | Не опускать пятки до пола до конца |
| 6. | Наклоны с гантелей в сторону стоя | И.П.-Поставить ноги на ширине плеч и взять гантель правой рукой так, чтобы ладонь была направленна к туловищу. Левую руку поставить на талию.  1.-На вдохе-держа спину ровно, сделать наклон, сгибаясь в талии влево, максимально низко. В нижней точке задержаться на секунду.  2.-На выдохе плавно вернуться в И.П. | 1-2-3 подхода по 10-15 раз | Пресс |  |
| **Упражнения на растяжку** | | | | | |
| 1. | Касание пяток | И.П.-Лечь на пол на спину. Согнуть колени, стопы должны стоять на полу и находиться на ширине плеч. Руки вытянуты по бокам. 1.-Слегка приподнять тело и коснуться правой рукой правой пятки. 2.-Вернуться в исходное положение, но не опускать лопатки на пол. 3.-Коснуться левой рукой левой пятки. | 5 раз с каждой стороны | Косые мышцы живота | Н опускать лопатки на пол |
| 2. | Велосипед | И.П.-Лечь на пол, вытянуть ноги. Руки могут находиться за головой или вдоль тела. Приподнять голову, шею и плечи. Свести лопатки и расправьте плечи. 1.-Поднять ноги над полом, слегка их согнув. Начинайте делать круговые движения, будто вы едете на велосипеде. Выполняйте это упражнение в течение 30 секунд. | 5-6 раз | Прямая мышца живота, поперечная мышца живота, косые мышцы живота | Не опускайте ноги до конца упражнения, старайтесь напрягать мышцы живота |
| 3. | Боковая планка со скручиваниями | И.П.- Лечь на пол на правый бок. Приподняться и опереться на руку. Ладонь должна лежать на полу. 1.-Поднять левую руку вверх. Затем просунуть руку в пространство между полом и правым боком. При этом вы сами должны немного скрутиться. | 5-6 раз | Косые мышцы живота | Держать руки прямо. |

**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 по 12-15 раз | Квадрицепс, приводящие мышцы бедра, большая и малая ягодичные, бицепс бедра, трёхглавая голени | Следить за дыханием |
| 2 | Махи ногой в сторону  лежа на боку | 1. И.П. - Лежа на пол, подперев голову ладонью, руки согнув в локте. 2. 1.- Сделать вдох. Поднять ногу вверх, не сгибая колено. Отвести ногу от пола на угол не более 70 градусов. 3. 2.- Задержаться на несколько секунд в таком положении, создавая изометрическое напряжение. 4. 3.- Сделать выдох и вернуться в И.П. | 15-20 раз | * Средне-ягодичные, * малые ягодичные мышцы. | Можно применить к лодыжкам  небольшое отягощение, что усилит нагрузку на работающие мышцы. |
| 3 | Махи ногой назад | И.П. –Стоя на одном колене, уперевшись в пол локтями и предплечьями. Колено работающей ноги завести под грудь.  1.-Сделать вдох. Ногу, согнутую под грудью, отвести назад. Когда бедро полностью распрямиться, задержаться на 1-2 секунды в изометрическом положении.  2.- Сделать выдох и вернуться в И.П. | 20 раз | Большие ягодичные,  большеберцовые мышцы | К лодыжке можно прикрепить прикрепит не очень тяжелый груз, что усилит нагрузку на работающие мышцы. |
| 4 | Приседания | И.П. -Встать с прямой спиной, расставив ноги на ширине примерно 20 сантиметров  1.-приседать, пока бедра не будут параллельны полу.  2.- Медленно вернуться в И.П. | 3 подхода по 20 повторений | * Все внутренние мышцы ног | Можно усложнить упражнение, добавив дополнительный вес |
| 5 | Подъем ног | И.П.-Лежа на гимнастическом коврике, прижимая руки к полу по бокам от корпуса. 1.-Поднять ноги под углом 90º и держать ноги в поднятом положении в течение пяти секунд, медленно опустить вниз. | 20 повторений | * Четырехглавая мышца бедра и мышцы брюшного пресса |  |
| 6 | «Мостик» лежа | И.П. -Лежа на спине, согнуть колени, руки вдоль туловища, ладони положить на пол.  1.-Сделать вдох. Поднять ягодицы над полом, стопами при этом упереться в пол. Задержаться в таком положении 2 секунды.  2. -Опустить таз, но не касайтесь ягодицами пола.  3.-Сделать выдох, вернуться в И.П. | 10-12 раз | Подколенные мышцы,  большие ягодичные. | Если во время подъема таза  положить икры на скамью, седалищно-подколенные мышцы будут развиваться более интенсивно. |
| **Упражнения на растяжку** | | | | | |
| 1 | Релеве | 1. И.П. -Встать прямо   1.- Встать на носочки, а потом вернись в И.П. | 20 повторений | Мышцы стопы, икр и бедер |  |
| 2 | Велосипед | И.П.-Лежа на спину, руки сложить под головой.  1.-Приподнять ноги и выполнить движения по эллиптической траектории, будто едете на велосипеде.  2.-Подтягивать противоположную руку к согнутой ноге. | 30 раз | Мышцы живота и передняя поверхность бёдер |  |
| 3 | Ножницы | И.П.-лежа на полу, руки вытянуть вдоль тела  1.-Приподнять прямые ноги над телом  2.-Выполнять сведение и разведение ног на небольшой амплитуде | 30 раз | Задняя поверхность бедер |  |

**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. |
| 2 | Боковая планка | 1. И.П.-Лежа на правом боку, правый локоть расположить под плечом, левую руку положить на левое бедро. 2. 1.-На выдохе поднять таз, при этом корпус должен опираться только на ребро правой стопы и предплечье. 3. Как можно сильнее напрячь мышцы ног, пресса и спины. 4. 2.-Выполнив несколько коротких подходов на правой стороне, лечь на левый бок и повторить упражнение. | 3-5 раз | Мышцы поясницы | Важно держать спину прямой и не допускать поясничного прогиба. |
| 3 | Поясничные скручивания | 1. И.П.-Лежа на спине. 2. 1.-Ноги согнуть в коленных суставах и с выдохом плавно уложить их на правый бок под углом в 90 градусов к корпусу. 3. 2.-Повернуть голову в другую сторону, левую руку вытянуть влево, углубляя скрутку. 4. Расслабиться и остаться в такой позиции на 30–60 секунд. 5. 3.-Перевернуться на другую сторону и повторить упражнение. | 10 подходов | Мышцы поясницы |  |
| 4 | Подтягивания на турнике прямым широким хватом | И.П.-Взяться за перекладину прямым хватом, гораздо шире плеч.  1.-Не напрягая бицепсы и сводя лопатки, подтягиваться, стараясь коснуться перекладины верхом груди. Немного задержаться в верхней точке и вернуться в И.П. | 10-15 раз | Задняя дельта, ромбовидные, нижняя трапециевидная, широчайшая мышцы | При подтягивании прогибаться в спине и смотреть строго вверх |
| 5 | Тяга гантели в наклоне | И.П.-Левое колено поставить на скамью. Затем наклониться и упереться в нее рукой. Туловище практически параллельно полу. В пояснице прогиб. Правая нога стоит на полу. Правой рукой держать гантель нейтральным хватом.  1.-На выдохе подтянуть гантель к низу живота, за счет сокращения мышц спины.  2.-На вдохе медленно опустить гантель в И.П. | 10-15 раз | Широчайшая, ромбовидная, трапециевидная мышцы, задняя дельта, бицепс | Выполнять движение именно за счет мышц спины, а не рук |
| 6 | Отжимания широким хватом | И.П.-Упор лежа, руки согнуты под углом 90 градусов.  Во время отжимания тело должно сохранять прямую линию. | 15-20 раз | Грудные, дельтовидные мышцы, мышцы спины, пресс, трицепсы. |  |
| **Упражнения на растяжку** | | | | | |
| 1 | Лодочка на животе | И.П.-Лежа на животе на гимнастическом коврике, максимально выпрямить конечности  1.-Прогнуться в спине, напрячь мышцы конечностей, выдержать несколько секунд, вернуться в И.П. | 10-15 раз | Мышцы корсета, позвонки и суставы таза | Рекомендуется чередовать лежа на спине и лежа на животе |
| 2 | Кошка | И.П.-Стоя на коленях, упереться руками в пол, растянув при этом спину  1.-На вдохе выгнуть спину дугой, растягивая позвонки, задержаться на несколько секунд  2.-На выдохе вернуться в И.П. | 10-15 раз | Мышцы позвоночника |  |
| 3 | Подтягивание колен | И.П.-Лежа на спине, руки вытянуты за голову, ноги прямые, тело полностью расслабленное.  1.-На выдохе ноги следует согнуть в коленях, подтянуть к груди, обхватить их руками и максимально приподнять от уровня пола.  2.-На вдохе вернитесь к И.П. | 15-20 раз | Мышцы спины | Делать без излишнего напряжения |

**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 по 10-15 раз | Разгибатель позвоночника, большая ягодичная мышца, бицепс бедра | Наклоны ниже, выполнять под счёт. |
| 2. | «Рабочий и колхозница» | И.П.-Встать лицом к партнеру. Правая рука на бедре, левая вверху.  1.-Сделать шаг правой ногой и замереть в выпаде (для более устойчивого положения). На выдохе рукой упереться на руку партнера в течение 30-90 секунд.  2.-После короткой передышки повторить упражнение с другой ноги. | 1-2 подхода по 10-15 раз | Мышцы груди | Сохранять равновесие и прямое положение корпуса. |
| 3. | «Упрись и тянись» | И.П.-Сидя лицом друг к другу, ноги согнуты в коленях, стопами упереться в стопы партнера. 1.-Взявшись за руки, округлить спину и стараться тянуться поясницей назад, представляя, что кто-то тянет нас за ремень. 2.-Задержаться в такой позе на 30-90 секунд, ощущая растяжение мышц спины. | 1-2 подхода по 10-15 раз | Мышцы спины | Стараться максимально округлить спину. Не поднимать плечи. Дыхание равномерное. |
| 4. | «Шлюпка» | И.П.-Сидя лицом друг к другу, ноги развести максимально широко, руки - на плечах партнера.  1.-На выдохе 30-90 секунд давить стопами на стопы партнера, стараясь развести ноги еще шире. | 1-2 подхода по 10-15 раз | Мышцы бедер | Стараться максимально прогнуть спину, копчиком тянуться назад и вверх, а животом вниз (в пол). |

**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** |
| 1. | Сгибание рук в локтевом суставе с гантелями на наклонной скамье | 1.-Сгибать руки в локтевом суставе с гантелями на наклонной скамье. В нижней точке кисть поворачивать вовнутрь. | 1-2 подхода по 10-15 раз | Мышцы плеч, бицепс | Наклон скамьи более 50 градусов |
| 2. | Отведение руки с гантелей в наклоне | И.П.-Взять в руку гантель, обращая ладонь к телу. Немного согнуть колени и сделать наклон вперед, сгибая в области талии. Согнуть руку в локте под прямым углом, чтобы предплечье было перпендикулярно полу.  1.-На выдохе плечо находится неподвижно, в то время как, напрягая трицепс, выполнить разгибание руки. В верхней точке зафиксировать ненадолго руку.  2.-На вдохе плавно вернуть руку в И.П., снова зафиксировав положение. | 10 раз на каждую руку | Мышцы плеч, широчайших мышц спины, трицепс | Область руки от локтя до плеча располагается на одном уровне с линией тела. |
| 3. | Тяга гантелей лежа на скамье на животе | И.П.-Нейтральным хватом взять гантели и лечь на скамью животом вниз. Руки опустить вниз.  1.-На выдохе, сгибая руки в локтях, выполнить подъем гантелей вверх до уровня груди. Находясь в этом положении, сделать небольшую задержку.  2.-На вдохе медленно опустить гантели к И.П. | 1-2 подхода по 10-15 раз | Широчайшие мышцы спины, мышцы плеч |  |
| 4. | Болгарские выпады | И.П.-С гантелями в руках подойти к невысокой скамье. Закинуть подъем одной ноги на край скамьи, второй сделать небольшой шаг вперед.  1.-На вдохе опуститься вниз, сгибая в колене опорную ногу. Продолжать движение, пока бедро не станет параллельно полу.  2.-На выдохе усилием мышц ноги (опираясь на пятку) вернуться в И.П. | 1-2 подхода по 10 раз | Квадрицепс, мышцы ягодиц, бедер, икр | Носок опорной ноги немного заворачивать внутрь |
| 5. | Приседание плие с гантелей | И.П.-Установить ноги шире плеч и развернуть стопы наружу так, чтобы можно было держать равновесие.  1.-На вдохе выполнить приседание, держа голову и спину прямо.  2.-На выдохе оттолкнуться пятками от пола и вернуться в И.П. | 15-20 раз | Мышцы бедра, квадрицепс, ягодицы |  |
| 6. | Шраги с гантелями стоя | И.П.-Гантели в каждой руке, плечи расправлены, руки выпрямлены вдоль тела, ладонями внутрь, подбородок прижат к груди.  1.-На вдохе поднять гантели вверх, стараясь соединить плечи на затылке. Задержаться немного в верхней точке.  2.-На выдохе опустить плечи в И.П. | 10-15 раз | Трапециевидные мышцы | Не сгибать руки в локтях. |
| 7. | Сгибание рук в локтевом суставе с гантелями хватом «Молот» | И.П.-Взять гантели с нужным весом в каждую руку. Встать прямо, опустить руки, ладонями внутрь, локти прижать к туловищу.  1.-На выдохе согнуть руку в локте, усилием бицепса поднимая гантели. Поднимать гантель максимально высоко, до полного сокращения бицепса(примерно на уровне плеча).  2.-На вдохе вернуть гантели в И.П. | 1-2 подхода по 10-15 раз | Мышцы предплечья, бицепс | Руки от плеча до локтя должны быть неподвижны. |
| 8. | Французский жим с гантелями сидя | И.П.-Сесть на скамью и взять гантель обеими руками за основание.  1.-На вдохе плавно опускать гантель за голову до тех пор, пока предплечья не коснуться бицепсов.  2.-На выдохе, напрягая трицепсы, сделать подъем гантелей, вернувшись в И.П. | 2-3 повторения по 10-15 раз | Трицепс | Удерживать гантель на вытянутых руках так, чтобы часть руки от плеча до локтя была перпендикулярна полу и находилась около головы. |
| 9. | Тяга гантелей стоя в наклоне | И.П.-Взять в руки гантели так, чтобы ладони были направлены вовнутрь. Слегка прогнув спину, сделать наклон вперед, пока верхняя часть тела не будет практически параллельна полу. Прямые руки опущены, а колени немного согнуты. Зафиксировать это положение.  1.-На выдохе плавно выполнить тягу гантелей к талии, сводя лопатки вместе. В верхней точке упражнения сделать секундную паузу.  2.-На вдохе медленно вернуться в И.П. | 1-2 подхода по 10-15 раз | Широчайшие мышцы спины, бицепсы, мышцы плеч |  |
| 10. | Выпады с гантелями | И.П.-Взять в руки две гантели по бокам от тела и встать прямо, ладони внутрь  1.-На вдохе сделать широкий шаг вперед правой ногой, удерживая тело прямо.  2.-На выдохе усилиями мышц ног поднять тело в И.П. | 10-15 раз на каждую ногу | Квадрицепс, мышцы бедер, ягодиц, икр | Длина шага должна быть такой, чтобы голень голень правой ноги и бедро левой ноги были перпендикулярны полу. |
| 11. | Поочередный подъем гантелей перед собой нейтральным хватом | И.П.-Сесть на скамье и взять гантели в руки. Руки опустить вниз.  1.-На выдохе поднимать гантель перед собой до параллели с полом.  2. Вернуться в И.П. | 1-2 подхода по 5-7 раз на каждую руку | Передняя дельта и верхняя грудная мышца | Это упражнение можно выполнять поднимая гантели одновременно обеими руками. |
| 12. | Разведение рук с гантелями стоя | И.П.-Взять в руки гантели и встать ровно. Руки опустить вниз.  1.-На вдохе развести руки в стороны до параллели с полом.  2.-На выдохе опустить руки в И.П. | 10-15 раз | Средняя и задняя дельты, трапециевидная и надостная мышцы | Не округлять грудную клетку. Плечи держать расправленными. |
| **Упражнения на растяжку** | | | | | |
| 1. | Растяжка широчайших | И.П.-Встать лицом к подоконнику, поставив ступни вместе, выпрямив при этом ноги и спину.  1.-Далее необходимо наклониться, положить руки на подоконник (или другую опору) и начинать прогибаться в позвоночнике. | 2-3 подхода | Широчайшие мышцы |  |
| 2. | Отжимания спиной к скамье | И.П.-Сесть на край скамьи и поставить руки шире ширины плеч. Упереться ладонями в край скамьи, расположив ноги пятками на второй лавке.  1.-На вдохе медленно опустить таз вниз, сгибая руки в локтях до прямого угла.  2.-На выдохе, используя трицепс, плавно выполнить подъем тела вверх к И.П. В верхней точке упражнения сделать небольшую паузу. | 1-2-3 подхода по 6-8 раз | Мышцы груди, плечей, трицепс | Держать спину ровно, не выпячивая таз. |
| 3. | Подтягивания обратным хватом | И.П.-Встать у турника и ухватиться за него обратным хватом, немного уже ширины плеч.  1.-На выходе, удерживая локти максимально близко к туловищу, выполнить подъем тела вверх, пока подбородок не достигнет уровня выше перекладины. Задержаться в пиковой позиции.  2.-На выдохе плавно опустить тело вниз, возвращаясь к И.П. | 1-2-3 подхода по 10-20 раз | Широчайшие мышцы спины, бицепс, мышцы предплечья, средней части спины | Держать тело как можно более прямым. |
| 4. | Прыжки на скакалке | 1.-Начинать прыжки в невысоком темпе, постепенно повышая темп. Дойдя до пиковой нагрузки, стараться продержаться в таком темпе максимально долго. | 1-2 подхода по 50-100 прыжков | Квадрицепс, мышцы бедер, икр | Чтобы исключить возможность травмировать тело, необходимо использовать обувь с мягкой подошвой и хорошей амортизацией. |
| 5. | Бег на месте в полуприседе | И.П.-Ноги несколько шире плеч, согнуть в коленях (до положения полуприседа), руки перед собой согнуть в локтях, ладони смотрят вперед  1.-Перебирать ногами в быстром темпе | 3-6 раз по 40-60 секунд | Мышцы бедра, ягодицы, икры | Держать мышцы брюшного пресса напряженными, а спину ровной. |
| 6. | Упражнение на выпрямление шеи | И.П.-Положить на пол коврик, лечь на спину и поставить ступни перпендикулярно полу.  1.-Руки выпрямить, положить вдоль туловища и упереться ладонями в пол. Затем медленно поднимать голову, шею, верхнюю часть спины и тянуться. Взгляд направлен на пальцы ног, плечи должны быть расправлены.  2.-Вернуться в И.П. | 15-20 раз по 30-60 секунд | Трапециевидные мышцы | Корпус и ноги нельзя отрывать от пола. |
| 7. | Растяжка дельт стоя | И.П.-Встать прямо и выпрямить руки над головой, соприкасаясь ладонями.  1.-Тянуть руки вверх и назад, сохраняя спину прямой. | 15-20 раз | Дельтовидные мышцы |  |
| 8. | Складка | И.П.-Сесть на пол, вытянув ноги вперед, свести их вместе.  1.-Поднять руки вверх, выпрямить спину, сделать вдох, после чего без резких движений наклониться вперед, пытаясь лечь грудью на ноги.  2.-Вернуться в И.П. | 10-15 раз | Мышцы бедер, мышцы поясницы |  |
| 9. | Подтягивания прямым хватом | И.П.-Выполнить хват перекладины на уровне ширины плеч прямым хватом (ладонями от себя так, чтобы большой палец обхватывал от нее снизу, закрывая ее в замок). Ноги держать вместе.  1.-На выдохе сделать подтягивание до того момента, пока перекладина не достигнет верхнего уровня груди.  2.-На вдохе, полностью распрямляя руки, медленно опуститься к И.П. | 1-2-3 подхода по 10-20 раз | Широчайшие мышцы спины, бицепс, мышцы груди |  |
| 10. | Приседания с выпрыгиванием | И.П.-Встать прямо, ноги поставить на ширине плеч, руки завести за голову и скрестить на затылке.  1.-На вдохе выполнить присед до параллели бедер относительно пола.  2.-На выдохе при помощи мощного толчка ногами выполнить прыжок максимально вверх  3.-После приземления снова уйти в присед | 1-2 подхода по 10-15 раз | Квадрицепс, ягодицы, мышцы бедер | Не забывать о ровной спине |
| 11. | Выпады на месте с собственным весом | И.П.-Стоя, ноги вместе. Руки опустить вдоль тела или сцепить в замок перед собой.  1.-На вдохе сделать шаг назад правой ногой, при этом носок упереть в пол. Опорная нога (левая) сгибается в коленном и тазобедренном суставах, образуя угол 90 градусов. При этом обе ноги находятся в одной параллели.  2.-На выдохе толчкообразным движением приставить рабочую ногу (правую) к опорной, вернувшись в И.П. | 15-20 раз, чередуя правую и левую ноги | Мышцы бедер, ягодицы, икры | Необходимо держать спину прямой |
| 12. | Двойная растяжка для плеч спереди | И.П.-Встать прямо и сцепить руки за спиной.  1.-Поднимать руки до тех пор, пока не почувствуете напряжение, задержаться в этой позе. | 3-5 раз по 30-40 секунд | Трапециевидные мышцы и мышцы плеч |  |